

Technická univerzita v Liberci

**FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A  
PEDAGOGICKÁ**

**Katedra:** Pedagogiky a psychologie

**Studijní program:** B7505 Vychovatelství

**Studijní obor:** Pedagogika volného času

**ANALÝZA VOLNOČASOVĚ-POHYBOVÝCH  
AKTIVIT ŽÁKŮ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO  
VĚKU V JABLONCI NAD NISOU**

Analysis of free-time activities in physical  
education for middle school age students  
in Jablonec nad Nisou

**Bakalářská práce:** 11-FP-KPP-38

**Autor:** Monika Jaceňková

**Podpis:**

.....

**Vedoucí práce:** Mgr. Klára Kuprová

**Počet**

| stran | grafů | obrázků | tabulek | pramenů | příloh |
|-------|-------|---------|---------|---------|--------|
| 67    |       | 11      | 10      | 10      | 1+CD   |

CD obsahuje celé znění bakalářské práce

V Liberci dne: 3. 4. 2013

## **ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Monika Jaceňková**  
Osobní číslo: **P10000078**  
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**  
Studijní obor: **Pedagogika volného času**  
Název tématu: **Analýza volnočasově-pohybových aktivit žáků staršího školního věku v Jablonci nad Nisou.**  
Zadávající katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

### **Z á s a d y   p r o   v y p r a c o v á n í :**

Cíl: Analyzovat volnočasově-pohybové aktivity pro žáky staršího školního věku v Jablonci nad Nisou.

Zásady:

- 1) vytvoření ankety pro děti středního školního věku na Základních školách v Jablonci nad Nisou;
- 2) formou anketního šetření analyzovat volnočasově-pohybové aktivity dětí;
- 3) vyhodnocení nabídky volnočasově-pohybových aktivit v Jablonci nad Nisou.

Metody:

- 1) anketa

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

**HÁTLOVÁ, B., HOŠEK, V., SLEPIČKA, P., 2009. Psychologie sportu. 2. vyd. Karolinum. ISBN: 978-80-246-1602-5.**

**PÁVKOVÁ, J. a kol., 2008. Pedagogika volného času. 1. aktual. vyd. Praha: Portál. ISBN: 978-80-7367-423-6.**

**RUSSELL, RUTH V., JAMIESON MARIE L., 2008. Leisure Program Planning and Delivery. 2. vyd. Human Kinetics. ISBN: 978-0736057332.**

**ŘÍČAN, P., 2004. Cesta životem. Přepřac. vyd. Praha: Portál. ISBN: 80-7367-124-7.**

**SUCHOMEL, A., 2006. Tělesně nezdatné děti školního věku. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN: 80-7083-140-6.**

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Klára Pochobradská**

Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **30. dubna 2012**

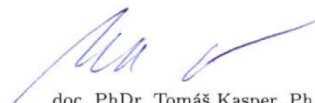
Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2013**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.

děkan

L.S.



doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.

vedoucí katedry

V Liberci dne 30. dubna 2012

## Čestné prohlášení

**Název práce:** Analýza volnočasově-pohybových aktivit  
žáků staršího školního věku v Jablonci nad Nisou.  
**Jméno a příjmení autora:** Monika Jaceňková  
**Osobní číslo:** P10000078

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 3. 4. 2013

.....  
Monika Jaceňková

## **Poděkování**

Touto cestou bych ráda poděkovala Mgr. Kláře Kuprové, za odborné vedení při tvorbě této bakalářské práce.

# ANALÝZA VOLNOČASOVĚ-POHYBOVÝCH AKTIVIT ŽÁKŮ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU V JABLONCI NAD NISOU.

## **Anotace**

Cílem práce bylo zjistit, zda žáci staršího školního věku tráví svůj volný čas využitím sportovních či pohybových aktivit, které jsou ve městě nabízeny. Informace byly zjišťovány pomocí anketního šetření na třech základních školách v Jablonci nad Nisou. Ke zpracování byly použity pouze platné vzorky, ve kterých byly zaznamenány jasné odpovědi, a to činilo 387 platných anket. Anketa obsahovala otázky, které nám vykazovaly, kolikrát týdně tráví respondenti svůj volný čas pohybem, jaký je pro ně důležitý aspekt výběru pohybové činnosti, jakým způsobem se nejčastěji účastní pohybových aktivit a zda se účastnili některých pohybových aktivit pořádaných městem. Důležitá data pro zpracování práce byla v podobě výčtu druhů sportů, které respondenti zaškrtovali podle své účasti. Tím jsme mohli zjistit nabídku sportů a pohybových aktivit v Jablonci nad Nisou.

**Klíčová slova:** volný čas, pohybová aktivita, sport.

# ANALYSIS OF FREE-TIME ACTIVITIES IN PHYSICAL EDUCATION FOR MIDDLE SCHOOL AGE STUDENTS IN JABLONEC NAD NISOU.

## **Summary**

The purpose of the thesis was to find out whether middle school pupils spend their free time using sports or physical activities offered by selected city. This information was collected by using a survey in three elementary schools in Jablonec nad Nisou. Only valid samples with clear answers were used and it amounted to 387 valid surveys in processing. The survey contains questions that prove how many times per week the pupils spend their free time by being involved in a physical activity, what is the important aspect for them to select physical activities, which way do they participate in physical activities most often and whether they participate in some physical activities organized by the city. For processing the thesis, the important data was formed from a list of sport categories, which were marked by pupils in the survey according to their participation.

Thus, we were able to find a list of offered sports and physical activities in Jablonec nad Nisou.

**Key words:** free time, physical activity, sport.

## **Obsah**

|            |   |           |
|------------|---|-----------|
| <b>1</b>   | <b>ÚVOD.....</b>                          | <b>11</b> |
| <b>2</b>   | <b>TEORETICKÁ ČÁST.....</b>               | <b>12</b> |
| <b>2.1</b> | <b>VOLNÝ ČAS.....</b>                     | <b>12</b> |
| 2.1.1      | Pojem volný čas .....                     | 12        |
| 2.1.2      | Historie volného času.....                | 13        |
| 2.1.3      | Výchovné oblasti volného času .....       | 15        |
| 2.1.4      | Funkce výchovy ve volném čase .....       | 16        |
| 2.1.5      | Obsah výchovy ve volném čase.....         | 17        |
| <b>2.2</b> | <b>POHYB .....</b>                        | <b>19</b> |
| 2.2.1      | Pohybová aktivita .....                   | 19        |
| 2.2.2      | Pohybová aktivita dětí .....              | 19        |
| 2.2.3      | Tělesná zdatnost.....                     | 21        |
| 2.2.4      | Motorické předpoklady .....               | 21        |
| <b>2.3</b> | <b>OBEČNÁ SPECIFIKA DĚTÍ.....</b>         | <b>28</b> |
| 2.3.1      | Starší školní věk.....                    | 28        |
| <b>2.4</b> | <b>SPORT .....</b>                        | <b>32</b> |
| 2.4.1      | Stručná historie psychologie sportu ..... | 32        |
| 2.4.2      | Typologie sportů .....                    | 32        |
| <b>2.5</b> | <b>JABLONEC NAD NISOU .....</b>           | <b>34</b> |
| 2.5.1      | Historie Jablonce nad Nisou .....         | 34        |
| 2.5.2      | Sportovní nabídka Jablonce nad Nisou..... | 35        |
| <b>3</b>   | <b>CÍL PRÁCE A DÍLČÍ ÚKOLY .....</b>      | <b>37</b> |
| <b>4</b>   | <b>METODIKA PRÁCE .....</b>               | <b>38</b> |
| <b>4.1</b> | <b>Výběr vzorku.....</b>                  | <b>38</b> |



|     |                                |    |
|-----|--------------------------------|----|
| 4.2 | Interpretace ankety.....       | 38 |
| 5   | VÝSLEDKY .....                 | 40 |
| 5.1 | Chlapci .....                  | 40 |
| 5.2 | Dívky .....                    | 51 |
| 6   | DISKUZE .....                  | 61 |
| 7   | ZÁVĚR .....                    | 63 |
| 8   | SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY..... | 64 |
| 9   | PŘÍLOHY .....                  | 67 |

## **Seznam obrázků a tabulek**

### **OBRÁZKY**

**Obrázek 1.** Pyramida pohybové aktivity.

**Obrázek 2.** Znázornění účasti na organizované sportovní činnosti mimo TV.

**Obrázek 3.** Znázornění hledisek pro výběr pohybové aktivity dle důležitosti.

**Obrázek 4.** Znázornění nejčastějšího způsobu účasti na pohybových a sportovních aktivitách.

**Obrázek 5.** Sportovní a pohybové aktivity.

**Obrázek 6.** Sportovní aktivity pořádané Jabloncem nad Nisou.

**Obrázek 7.** Znázornění účasti na organizované sportovní činnosti mimo TV.

**Obrázek 8.** Způsob účasti na sportovních a pohybových aktivitách.

**Obrázek 9.** Znázornění nejčastějšího způsobu účasti na pohybových a sportovních aktivitách.

**Obrázek 10.** Sportovní a pohybové aktivity.

**Obrázek 11.** Sportovní aktivity pořádané městem Jablonec nad Nisou.

### **TABULKY**

**Tabulka 1.** Týdenní účast na organizované sportovní činnosti mimo TV.

**Tabulka 2.** Rozhodující aspekt pro výběr pohybové aktivity.

**Tabulka 3.** Způsob účasti na sportovních a pohybových aktivitách.

**Tabulka 4.** Výčet sportovních a pohybových aktivit.

**Tabulka 5.** Sportovní aktivity Jablonce nad Nisou v uplynulých dvou měsících.

**Tabulka 6.** Týdenní účast na organizované sportovní činnosti mimo TV.

**Tabulka 7.** Rozhodující aspekt pro výběr pohybové aktivity.

**Tabulka 8.** Způsob účasti na sportovních a pohybových aktivitách.

**Tabulka 9.** Výčet sportovních a pohybových aktivit.

**Tabulka 10.** Sportovní aktivity Jablonce nad Nisou v uplynulých dvou měsících.

# 1 ÚVOD

Správné trávení volného času není nijak určeno, avšak je to projev svobody, protože každý člověk si svůj volný čas představuje jinak. Problém je v tom, že lidé si po svých povinnostech, jako je práce a domácí práce, raději sednou k televizi. Děti přijdou ze školy a věnují se spíše internetu a počítačovým hrám. Vůbec si už nedokáží představit, že běhání a hra s míčem, jim pomůže se odreagovat od povinností ve škole a aktivně si odpočinout.

V dnešní době je velký počet obézních dětí a lidí, u kterých se vyskytují civilizační choroby. Je to způsobeno buď dědičnými předpoklady, nebo averzí trávit svůj volný čas pohybem. Spousta dětí si ani jiné trávení svého volna nedokáže představit jinak, než sedět nebo ležet, je to primárně dáno rodinou, protože většina dětí dělá to, co jejich rodiče.

Bakalářská práce se skládá z teoretické a praktické části. Teoretická část obsahuje pět hlavních kapitol. V první kapitole se zabýváme volným časem, historií, výchovnou oblastí volného času a také funkcí a obsahem výchovy ve volném čase. V druhé kapitole se věnujeme pohybu, v ní se zajímáme hlavně o pohybovou aktivitu, význam a funkce pohybových schopností a předpokladů pro pohybovou činnost. Ve třetí kapitole se seznamujeme s obecnými specifiky dětí a více, podrobněji, se starším školním věkem neboli pubescencí. Čtvrtou kapitolu věnujeme sportu, historii a typologii sportů. V poslední kapitole se zabýváme městem Jablonec nad Nisou, také jeho historií a stručnou sportovní nabídkou.

Tato práce byla vypracována jako studie zájmu o sportovní a pohybové činnosti pro starší věkovou kategorii dětí v Jablonci nad Nisou, jelikož sama autorka prošla spoustou sportovních klubů, než se v 11 letech našla v basketbalovém klubu TJ Bižuterie, o. s., kde hraje dodnes.

## **2 TEORETICKÁ ČÁST**

### **2.1 VOLNÝ ČAS**

Volný čas si každý z nás představuje jinak. Pro dospělé to je nejen čas, který nemusí trávit v práci, ale také čas, kdy nevykonávají nutné domácí práce. Pro děti je to čas trávený mimo školu a školní povinnosti s ní spojené.

#### **2.1.1 Pojem volný čas**

Volný čas je čas, ve kterém si člověk svobodně volí a podstupuje činnosti, které ho těší a přinášejí mu odpočinek, zábavu a radost z konané činnosti. Člověk je v tomto čase sám sebou a patří sám sobě, proto koná činnosti z velké části dobrovolně a svobodně, zejména pro sebe (Němec, 2002, s. 17).

E. Bakalář doplňuje definici volného času tím, že volný čas nemá jen dimenzi člověka, jako jednotlivce, ale také dimenzi sociální. Spousta činností člověka ve volném čase má společenský účel a význam, člověk je koná v organizacích, které se věnují nějakým sociálním vazbám a ve skupinách lidí se stejným cílem. V mnoha činnostech člověk překonává sám sebe a svou aktivitou vytváří a spoluvytváří hodnoty.

Tímto také může člověk konat volnočasové činnosti pro druhé, a to převážně kvůli svému zájmu a vnitřním pohnutkám (Němec, 2002, s. 17).

Pávková (1999, s. 15) uvádí, že volný čas dětí a mládeže má být z výchovných důvodů pedagogicky ovlivňován, jelikož děti nemají dostatek zkušeností, jak se ve volnočasových, zájmových oblastech orientovat. Podmínkou je, aby vedení bylo nenásilné, nabízené činnosti by měly být rozmanité a pro děti přitažlivé. Důležitá je dobrovolná účast. Stupeň ovlivňování volného času závisí na věku dětí, jejich sociální a mentální vyspělosti a také na charakteru rodinné výchovy.

Mnoho dětí prožívá své volné chvíle na veřejných místech, venku na ulici a často bez dohledu i zájmu dospělých. Děti mají poměrně hodně volného času. Společnost by měla mít zájem o to, jak děti tráví svůj volný čas. Na prvním místě by to měla být záležitost rodiny, ale pro tuto funkci ji chybí potřebné materiály, vybavení a odborná kvalifikace (Pávková, 1999, s. 16).

Volný čas by měl být plánovaný. Volný čas není jen soubor aktivit či událostí. Vychází z vlastních zkušeností. Je konstruován dle toho, jak účastník plánovaného programu či aktivity zpracovává zážitky a interpretuje, co se stalo (Rossman, Schlatter, 2011, s. 6).

Kelly, J. R. (1983, s. 23) uvádí, že volný čas je „zásadní životní prostor pro vyjádření a rozvoj jáství, pro práci s identitami, které jsou důležité pro jednotlivce“.

### **2.1.2 Historie volného času**

Historie volného času sahá až do středověku. Po skončení třicetileté války si bohatší obyvatelé měst budovali víkendové domy. Vznikaly kluby, spolky, kavárny. Od vzniku moderního průmyslu, dělníci bojovali za zkrácení pracovní doby dospělých, dětí a mládeže tak, aby měli dostatek času na regeneraci sil (Pávková, 1999, s. 23).

#### **2.1.2.1 Období 20. – 30. let**

Ve 20. letech byly vytvořeny dva základní modely. Některé evropské země rozvíjely aktivity i dosavadní typy zařízení. Iniciovali je noví pedagogové, nová sdružení dětí, mládeže a dospělých. Dále začali rozšiřovat svou působnost domy mládeže, ubytovny mládeže, prázdninové tábory. Po druhé světové válce se vývoj pedagogiky inspiroval západoevropskými zeměmi. V Německu vznikla Pedagogika volného času, která čerpala z významných podnětů Francie (vznik sekretariátu pro mládež a tělovýchovu jako státního orgánu). V Sovětském svazu vznikl druhý základní model. Vznikl na základě ideologie státu. Neexistovala jiná alternativa organizace dětí a mládeže. Rozvinuly se zájmové sféry mladého člověka o účasti na významných aktivitách, jako jsou přírodní vědy, technika, sport, lidové umění.

Tímto vznikla nová zařízení – Dům pionýrů a mládeže, dětské stadiony, železnice. Československo nestačilo vyrovnávat zpoždění vzniklé historií. Činnost sociálních, zdravotních a charitativních zařízení pokračovala, ale dodneška v této oblasti chybí hlubší rozbor jejího vývoje (Pávková, 1999, s. 24).

#### **2.1.2.2 Poválečný vývoj**

Po druhé světové válce, se dynamicky rozvíjel počet institucí a jejich aktivity. Rozmohla se zařízení, která obohacovala svůj obsah a věkový dosah. Také upevňovala životní postavení, výchovu dětí a mládeže ve výchovně-vzdělávacích

systémech, v politice státu vůči mládeži, v celé společnosti. V nesocialistické části Evropy vývoj pokračoval, rozvíjela se hřiště a další herní prostory, tělovýchovná, sportovní a turistická zařízení, střediska volného času dětí a mládeže. Tento rozvoj podpořily státní orgány a jejich legislativa. Děti a mládež začala ovlivňovat zařízení dospělých (muzea, galerie, zoologické zahrady) a vznikaly nové typy zařízení s vysokým technickým vybavením (planetária, zábavní parky). Pro děti zaměstnaných rodičů vznikly školní družiny i školní kluby (Pávková, 1999, s. 25).

V druhé polovině 60. let vzniká v USA mládežnické hnutí hippies, které kritizuje nastalý životní styl a společenské hodnoty. Většina jeho členů pochází z bohatých vzdělaných rodin a z velkých měst. Dále se šíří rocková hudba. Vzniká další hnutí punk, které protestuje proti utlačování menšin, vietnamské válce a životnímu stylu v americké společnosti. Velmi oblíbenou činností se stalo cestování (Němec, 2002, s. 20).

### **2.1.2.3 Období 70. – 80. let**

Pro toto období je typický nárůst životních problémů u mladé generace, zvláště v západoevropských zemích (krize rodiny, problémy s užíváním drog, nezaměstnanost). Význam volného času začal upadat a tím se oslabil i vliv zařízení určených k trávení volného času. Mládež se začala oddělovat od svých rodin a tím vznikala další hnutí mladých lidí (Pávková, 1999, s. 26).

Počátek 70. let vedl ke vzniku organizací, které bojují za ochranu životního prostředí – Greenpeace (1971). U nás hnutí Brontosaurus (1974). Do této oblasti se postupně dostávala i média, která měnila postoje dětí a mladých lidí.

Později se ve světě rozšířila promiskuita, která přispěla k šíření nemoci AIDS (Němec, 2002, s. 20).

### **2.1.2.4 Současnost (90. léta)**

Tato doba přinesla výraznou změnu v situaci evropské společnosti, to se projevilo i ve volnočasové oblasti. Koncepce a praxe zařízení se v obou částech Evropy začaly sbližovat a to hlavně díky zesilujícím kontaktům mezi mládeží a dětmi, a šíření pedagogických informací mezi pracovníky. Přesto si jednotlivé země včetně naší, uvědomovaly, že musí jednotlivé modely přizpůsobit vlastním podmínkám. Také bylo nutné, aby se každá země učila od té druhé a aby si současně poskytovaly své zkušenosti.

Zařízení pro děti a mládež si musela začít zvykat na nové podmínky a na konkurenční prostředí. Také se musela otevírat novým cílovým skupinám (zdravotně postiženým a handicapovaným), částečně financovat svou činnost a organizovat práci pomocí nových přístupů. Problém nastal, když došlo k rozporu mezi nabídkou a poptávkou (potřebami) dětí a mládeže. Aktivita byly často mnohotvárné a tím klesala jejich účinnost. Vznikala netolerance mezi mládeží, agresivita a xenofobie (Pávková, 1999, s. 27).

### **2.1.3 Výchové oblasti volného času**

Vliv volného času pro život a výchovu nadále rostl, rozšiřovaly se nejen její významy a možnosti, ale také věková, zájmová a sociální stupnice jeho účastníků. Výchové zhodnocování volného času zahrnuje tyto oblasti: Výchova ve volném čase; Výchova prostřednictvím aktivit volného času; Výchova k volnému času (Hofbauer, 2004, s. 17).

#### **2.1.3.1 Výchova ve volném čase**

Je to veškeré působení v čase, které není určeno k uskutečnění základních biologických potřeb a ani školních a pracovních povinností. Důležitým prvkem volného času je dobrovolnost, díky níž, se děti a mladí lidé lépe aktivně zapojí do výchovného procesu a tím si vytváří nové způsoby a možnosti jejich formování (Hofbauer, 2004, s. 18).

#### **2.1.3.2 Výchova prostřednictvím aktivit volného času**

Výchova míří k utváření osobitých rysů účastníka a k jeho působení mezi ostatními lidmi. Cílem těchto aktivit je utváření si nových znalostí, dovedností a kompetencí v oblasti volného času, například relaxační činnosti (Hofbauer, 2004, s. 18).

#### **2.1.3.3 Výchova k volnému času**

Zahrnuje myšlení o samotném volném čase, využívání činností a jeho způsobů. Výchova k volnému času se dá pokládat za důležitou činnost, která pomáhá dětem a mladistvým otevírat nové možnosti aktivit a také k rozvoji jich samotných (Hofbauer, 2004, s. 18).

Pro tento rozvoj je potřebná orientace a dynamika, která na základě vlastních zkušeností pomůže jedinci najít zájmové činnosti, které ho uspokojí a seberealizují (Pávková, 1999, s. 20).

#### **2.1.4 Funkce výchovy ve volném čase**

Pávková (1999, s. 41) uvádí: „*Výchova mimo vyučování jako specifická oblast výchovného působení plní funkci výchovně-vzdělávací, zdravotní a sociální. Jednotlivé typy výchovných zařízení instituce a organizace plní tyto funkce v různé míře podle svého charakteru.*“

##### **2.1.4.1 Výchovná funkce**

Největší důraz je kladen na plnění této funkce. Na rozvíjení schopností dětí a mládeže, jejich kultivaci, uspokojování zájmů a potřeb či osvojování si postojů a morálních vlastností mají podíl jednotlivé instituce a zařízení. Pomocí zajímavých činností motivují děti k hodnotnému využívání volného času. Úspěch v zájmových činnostech přináší uspokojení a příležitost k sebehodnocení a seberealizaci. Pomocí praktické činnosti a zkušenosti si mladí lidé vytvoří vlastní názor na život (Pávková, 1999, s. 42).

##### **2.1.4.2 Zdravotní funkce**

Tuto funkci plní instituce tak, že pomáhají usměrňovat režim dne a podporují zdravý tělesný i duševní vývoj dětí a mládeže. Zakládá se na střídání činností různé povahy (práce – odpočinek, tělesné činnosti – duševní činnosti).

Velký zdravotní význam má poskytování vydatného pohybu na čerstvém vzduchu. Sportovní a tělovýchovné činnosti jsou pro děti a mládež nezbytné, jelikož nahrazují dlouhé sezení při vyučování. Některé instituce mají možnost vést děti ke správnému stravování.

Ke zdravotnímu duševnímu vývoji instituce přispívají svým příjemným prostředím. Děti tráví čas mezi oblíbenými kamarády, prožívají s nimi radost a uspokojení z činností (Pávková, 1999, s. 42).

##### **2.1.4.3 Sociální funkce**

Tuto funkci zabezpečují zejména instituce, které pracují s mladšími dětmi a ve větší míře jim nahrazují rodinu (např. dětské domovy, domovy mládeže, školní



družiny). Pomáhají dětem a mládeži utvářet bohaté a potřebné sociální vztahy. Jedná se zejména o děti z konfliktního rodinného prostředí (Pávková, 1999, s. 42).

### **2.1.5 Obsah výchovy ve volném čase**

Výchovu mimo vyučování tvoří výchovně-vzdělávací potřeby rekreační, odpočinkové, společensky prospěšné, zájmové, sebeobslužné a příprava na vyučování. Pro rekreační, odpočinkové, zájmové a společensky prospěšné činnosti platí princip dobrovolnosti. Příprava na vyučování a činnosti sebeobslužné mají rysy povinnosti (Pávková, 1999, s. 51).

#### **2.1.5.1 Odpočinkové činnosti**

Slouží k odstranění únavy, jsou psychicky i fyzicky nenáročné. Převážně jde o procházky, klidný pohyb či pohyb na lůžku. Dále jsou sem zařazovány relaxační techniky, které efektivně odstraní únavu a mají psychoterapeutický význam. Vhodné jsou i zájmové aktivity jako je např. četba (Pávková, 1999, s. 52).

#### **2.1.5.2 Rekreační činnosti**

Tyto činnosti by měly být prováděny zejména venku. Slouží také k odstranění únavy z vyučování a k odreagování, zahrnují ale aktivity, které jsou náročnější na pohyb. Jsou to aktivity tělovýchovné, sportovní, turistické či manuální práce. Pravidelné rekreační činnosti pomáhají ke zdravému duševnímu i tělesnému vývoji dětí a mládeže (Pávková, 1999, s. 52).

#### **2.1.5.3 Zájmové činnosti**

Jsou nejdůležitější součástí výchovy ve volném čase. Výchovné úkoly, jako je uspokojování potřeb, rozvíjení a kultivace zájmů či rozvoj osobitých schopností, se podílejí na tvorbě životního stylu a utváření si hodnot v životě člověka.

Ve výchově mimo vyučování je ideální, aby byl jedinec veden spíše k prohloubení a specializaci jednoho určitého zájmu, kterému se bude věnovat celý život. Mezi základní zájmové činnosti patří činnosti přírodovědné, pracovní, technické, tělovýchovné, sportovní, společenskovední a estetickovýchovné (Pávková, 1999, s. 52).

#### **2.1.5.4 Sebeobslužné činnosti**

Sebeobslužné činnosti se zaměřují na vedení dětí k samostatnosti v péči o jejich tělo a majetek. Základní princip je v udržování návyků osobní hygieny, oblékání dle účelu, udržení pořádku a čistoty ve svém okolí a společenskému chování při jednání s lidmi. K dosažení výchovného úspěchu je důležité pravidelné opakování, denní režim, důslednost, vytrvalost a trpělivost (Pávková, 1999, s. 52).

#### **2.1.5.5 Veřejně prospěšné činnosti**

Tyto činnosti jsou zakládány na vedení dětí k dobrovolné pomoci druhým osobám či sociálním skupinám. Např. pomoc slabším, starším a nemocným lidem, ochrana životního prostředí. Při dobrém pedagogickém vedení se tyto činnosti kladně odrážejí v lidském charakteru a podněcují žádoucí sociální vztahy (Pávková, 1999, s. 52).

#### **2.1.5.6 Příprava na vyučování**

Je to okruh činností, které jsou vázány na plnění školních povinností. Každá z výchovných zařízení se podílí na této přípravě v různé míře a formě, záleží také na věku dítěte. Patří sem vypracování písemných a jiných úkolů a rozšiřování a prohlubování poznatků z vyučování. Pokud je to možné, způsob práce s dětmi by měl být odlišný od školního vyučování, ale měl by zaujmout. Příprava na vyučování souvisí se zájmovými činnostmi, při kterých je využívána praktická aplikace vědomostí. Vychovatelé ovlivní kvalitu přípravy na vyučování tím, že ji způsobile zařadí do režimu dne, připraví pro dítě optimální podmínky pro učení, budou k dítěti přistupovat dle jeho individuálních potřeb a zahájí spolupráci s učiteli a rodiči dětí (Pávková, 1999, s. 52).

## **2.2 POHYB**

Pohyb je základním projevem života a je důležitý pro vývoj a přežití, zejména u člověka. Nedostatek pohybu je příčinou tzv. civilizačních chorob (např. infarkt myokardu, vysoký krevní tlak, obezita). Pohyb a pohybová aktivita mají zásadní vliv na správný psychický a fyzický vývoj jedince.

### **2.2.1 Pohybová aktivita**

Pohybová aktivita je definována jako tělesný pohyb zprostředkovaný kosterním svalstvem, jehož výsledkem je energetický výdej (Bouten et al., Montoye et al. in Suchomel, 2006, s. 245).

Pohybová aktivita je charakterizována intenzitou, frekvencí, dobou trvání a druhem pohybové činnosti. Při dosažení určité úrovně může mít pohybová aktivita povahu pohybového zatížení, které vyvolá adaptaci při rozvoji tělesné zdatnosti a psychomotorických dovedností.

Pohybová aktivita se výrazně podílí na průběhu vývoje lidského organismu už od raného věku. Prostřednictvím pohybové aktivity se rozvíjejí lidské orgány (pohybový aparát, nervové dráhy, smyslové orgány), jejichž funkce závisí na dobrém psychickém a tělesném vývoji člověka.

Důležitá je přiměřená úroveň pohybové aktivity, jelikož nadměrná pohybová aktivita (hyperkinéza) nebo nedostatečná pohybová aktivita (hypokinéza) můžou uškodit lidskému organismu (Suchomel, 2006, s. 245).

### **2.2.2 Pohybová aktivita dětí**

Sallis et al., Jürimäe, T. a Jürimäe, J. in Suchomel (2006, s. 245) uvádí čtyři úrovně podmiňujících faktorů: biologickou (např. biologická zralost), psychologickou (např. motivace), sociokulturní (např. rodina) a ekologickou (např. materiální vybavení).

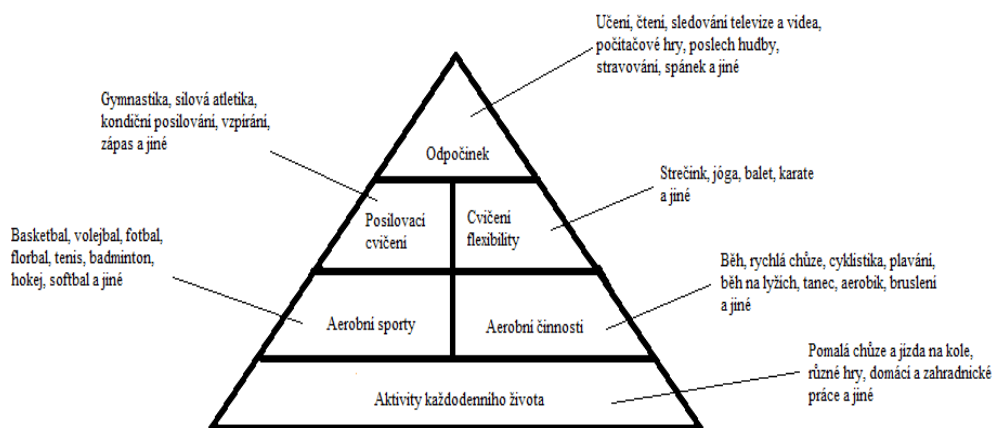
Děti jsou pohybově nejaktivnější částí naší populace, v období pubescence mají velkou přirozenou potřebu pohybu a to 4–5 hodin denně. Úroveň pohybové aktivity dětí je ovlivněna dědičnou biologickou potřebou být samovolně pohybově aktivní (Suchomel, 2006, s. 246).

Dle Telama, et al.; Sallis & Pate; Welk & Blair; Malina et al. in Suchomel (2006, s. 246) je vrchol pohybové úrovně u dětí kolem 12. roku života, později klesá.

Výrazně klesá úroveň pohybové aktivity u dívek ve věku mezi 13 až 18 rokem. Chlapci jsou v průběhu školního věku pohybově aktivnější, ale rozdíl mezi dívkami a chlapci jsou nižší zejména v zemích s větší rovnoprávností mužů a žen.

S pravidelnými pohybovými aktivitami je důležité začít již v dětství, protože dítě si začne vytvářet k různým činnostem vztah a jsou mu vštěpovány zásady správného pohybového režimu (Suchomel, 2006, s. 246).

Dětem školního věku se doporučují pohybové aktivity, které se objevují v tzv. pyramidě pohybové aktivity na obrázku 1. (Pyramida pohybové aktivity). Děti by měli provádět pohybové aktivity z každé úrovně pyramidy. První a základní úroveň obsahuje činnosti, které člověk provádí jako normální činnost v životě. Tyto činnosti jsou vhodné pro všechny děti, a pokud dítě nedosahuje dostatečné úrovně těchto pohybových činností, měly by se tyto aktivity nejprve zvýšit. V druhé úrovni by mělo dítě zvládnout pohybové dovednosti, které vyžadují uvedené aerobní činnosti (např. běh, cyklistika, tanec) a aerobní sporty (např. basketbal, fotbal, lední hokej). Dítě by se do nich mělo zapojovat s ohledem na jejich biologickou zralost a úroveň pohybových zkušeností. Třetí úroveň obsahuje posilovací a protahovací cvičení. S ohledem na svůj růst a vývoj by měly děti tyto aktivity provádět, ale nesmějí se přetěžovat. Nejvyšší bod pyramidy zahrnuje odpočinkové aktivity. Jejich součástí je i sledování televize a hraní na počítači (Suchomel, 2006, s. 256-257).



**Obrázek 1.** Pyramida pohybové aktivity.

Zdroj: Suchomel, 2006, s. 257.

### **2.2.3 Tělesná zdatnost**

Je celková schopnost organismu člověka optimálně reagovat na vykonávanou zátěž a vlivy vnějšího prostředí (Komeščík, 2006, s. 23).

#### **2.2.3.1 Zdravotně orientovaná zdatnost**

Zdravotně orientovaná zdatnost ovlivňuje především zdravotní stav a preventivně působí na problémy spojené s hypokinézou. Tělesná zdatnost pomáhá člověku vyrovnat se se zvýšenou tělesnou zátěží, ale i s běžnou denní pohybovou aktivitou. Napomáhá radostnému prožívání volného času při provádění různých pohybových aktivit a také začleňování se do různých kolektivů a skupin se stejným cílem (Suchomel, Jančoková; 2007, s. 6).

#### **2.2.3.2 Výkonnostně orientovaná zdatnost**

Výkonnostně orientovaná zdatnost je podmínkou pro podání maximálního výkonu ve sportu či v práci. Projevuje se ve výkonových testech, ve sportovních soutěžích a při pracovních výkonech a je jen úzce spojena se zdravím.

Do výkonnostně orientované zdatnosti jsou zahrnovány většinou pohybové schopnosti, které nejsou tolik významné pro zdraví dospělé a stárnoucí populace, např. obratnost, rovnováha, koordinace.

Zdravotně orientovaná zdatnost a výkonnostně orientovaná zdatnost závisejí na dědičných dispozicích (Suchomel, Jančoková; 2007; s. 6–7).

### **2.2.4 Motorické předpoklady**

Motorické předpoklady dělíme na pohybové schopnosti, zkušenosti a vlastnosti. Tyto předpoklady jsou vrozené či dědičné, získané a osvojené znaky motoriky v chování a jednání člověka (Komeščík, 2006, s. 37).

#### **2.2.4.1 Pohybové schopnosti**

Pohybové schopnosti jsou definovány jako soubor vnitřních předpokladů člověka vykonávat pohybovou činnost (Komeščík, 2006, s. 21).

Pohybové schopnosti jsou tedy: obratnost (koordinace), rychlost, vytrvalost, pohyblivost (flexibilita) a síla.

## **Obratnostní schopnosti**

Nazývané také jako koordinační schopnosti. Dle Periče (2008, s. 62) je koordinace schopnost orientovat vlastní pohyby dle stanovené potřeby.

Jsou to soustavy organismu, které používáme k optimálnímu provedení složitějších pohybů a úkolů s vyššími požadavky na přesnost (Komešník, 2006, s. 39).

Perič (2008, s. 63–64) považuje za nejdůležitější součásti koordinace tyto schopnosti:

**Schopnost spojování pohybů** – tato schopnost se projevuje jako uspořádání dříve osvojených pohybových dovedností, které se při složitějších činnostech propojují, např. krasobruslení (kombinace skoků).

**Orientační schopnost** – jde o sledování vlastního pohybu či pohybu ostatních sportovců, a to i s náradím či náčiním, ve vymezených prostorách hřišť, cvičebních ploch apod. Tyto schopnosti hrají zásadní roli např. při bojových sportech, ve sportovních hrách (příhrávka na běžícího spoluhráče).

**Schopnost rozlišení polohy a pohybu jednotlivých částí těla** – základní princip je zakládán na dokonalém vnímání pohybu a to s ohledem na čas, prostor, rychlost a složitost pohybu. Určuje přesnost, jakou jsme schopni tělem nebo některou částí těla zaujmout. Jde především o sporty např. střelba, lukostřelba, sportovní hry (střelba na koš, branku).

**Schopnost přizpůsobování** – jde o přizpůsobování vlastních pohybů vnějším podmínkám, ve kterých je pohyb prováděn. Základem je využití, přizpůsobení a upravení osvojené sportovní dovednosti popřípadě jejich kombinace. Jde zejména o sporty a soutěže, probíhající venku za každého počasí, např. kanoistika, lyžování.

**Schopnost reakce** – má spojitost se včasným zahájením určité činnosti. Reakce se může dělit na co nejrychlejší (start na naučený signál) nebo na účelovou reakci (vybrání si optimální varianty řešení a to nejvýhodněji).

**Schopnost rovnováhy** – je významná zejména při udržování těla v jistých polohách. Dle Komešníka (2006, s. 39) dělíme rovnováhu na statickou (postoj), na dynamickou (přesun) a balancování (předmět) a to ve vratké pozici.

Rovnováha je velmi důležitá pro všechna sportovní odvětví. Velký význam má obzvláště ve sportovní a moderní gymnastice (kladina, stoje na špičkách), bruslení a krasobruslení a lyžování.

**Schopnost rytmická** – Komešník (2006, s. 39) uvádí, že „*rytmická schopnost je vnímání a napodobování časového průběhu cviku, nebo tvorba ladného pohybu*“.

Rytmika se vztahuje v různé míře a kvalitě ke všem sportovním činnostem. Každý pohyb má svůj rytmus (stálý či proměnlivý), který je potřeba si osvojit. Největší význam má ve sportech, jako je cvičení na hudbu, gymnastika, sjezdové lyžování, aerobik a také běh, běh na lyžích, veslování, plavání. Ve sportovních hrách je důležité, aby sportovec našel v pohybu konkrétní rytmus, který mu pomůže provést úkon lehčeji, např. rytmus servisu v tenise.

**Učenlivost (docilita)** – tato schopnost je projevována rychlostí a kvalitou učení se nových pohybovým a sportovním dovednostem. Tato schopnost umožňuje sportovcům zvládnout techniku dané sportovní disciplíny. V některých sportech docilita upozorňuje na míru talentu sportovce. Velký význam má ve sportech se složitou pohybovou konstrukcí, jako je gymnastika, krasobruslení, skoky do vody.

Koordinační schopnosti se promítají skoro do všech sportovních odvětví. V některých se promítají všechny tyto schopnosti, v jiných sportovních odvětvích jsou tyto schopnosti obsaženy zřídka. S ohledem na přípravu dětí ve sportu, má koordinace nezastupitelnou roli. Důležité je, aby děti získaly **všestranný pohybový rozvoj** – široká zásoba pohybů pomůže vytvořit předpoklad pro pozdější speciální koordinaci. Dále **základy pro techniku** v dané sportovní disciplíně, jelikož člověk, který má velkou zásobu pohybů, se lépe naučí pohyby nové. Výborná obratnost umožňuje člověku lepší **zvládání nečekaných situací**, např. v hokejovém utkání při narážení na mantinel, může dojít ke spoustě zranění. Dobrý nácvik koordinace může zraněním předejít. (Perič, 2008, s. 65).

### **Rychlostní schopnosti**

Jsou to schopnosti, jejichž podstatou ve sportu je překonání krátkého časového úseku maximální intenzitou a s co nejmenším vnějším odporem (Perič, 2008, s. 68). Rychlostní schopnosti se nejlépe rozvíjejí v 9. až 10. roce života (Komešník, 2006, s. 38).

Perič (2008, s. 68-69) uvádí, že rychlostní schopnosti závisí na několika oblastech, které se dají ovlivňovat:

**Nervosvalová koordinace** – závisí na schopnosti co nejrychleji střídat kontrakci svalového vlákna (stah) a relaxaci (uvolnění).

**Typ svalových vláken** – v těle máme dva základní typy svalových vláken – červená (pomalá), která pracují dlouho, ale pomalu a bílá (rychlá), která pracují velmi rychle, ale také se rychle unaví. Vysoký podíl rychlých vláken umožňuje vysokou úroveň rychlosti. Poměr těchto vláken v lidském těle je shodný (50 na 50) a také geneticky daný, ale špičkový sprinter má v těle až 90% bílých vláken.

**Velikost svalové síly** – svalová síla je důležitá pro rychlost a mohutnost svalové kontrakce. Rozvíjet svalovou sílu je dobré, ale doporučuje se začít až v pubertálním věku.

Rychlostní schopnosti mají také strukturu, která se člení do tří základních forem:

- **Rychlost reakce** (reakce na startovní výstřel);
- **Rychlost jednotlivého pohybu** (člověk má schopnost přesně odhadnout začátek a konec pohybu – hod, skok);
- **Rychlost lokomoce** (běh, jízda na kole), která se dělí na **rychlost akcelerace** – nejprudší zrychlení; **rychlost frekvence** – pohyby s nejvyšší frekvencí a **rychlost se změnou směru** – slalomy, změny směru.

Rozvoj rychlostních schopností ještě spolu s koordinačními schopnostmi by mělo být velkou prioritou při přípravě dětí na určitou sportovní oblast (Perič, 2008, s. 69–70).

### **Vytrvalostní schopnosti**

Je to schopnost organismu udržet tempo, intenzitu a frekvenci motorické činnosti co nejdelší dobu při odolávání nepříznivých vlivů (Komeščík, 2006, s. 38).

Vytrvalostní schopnost se dělí na **krátkodobou** a **dlouhodobou** vytrvalost:

**Krátkodobá vytrvalost** – je vytrvalost, která nám umožňuje cvičit jen několik minut, ale vysokým tempem.

Krátkodobá vytrvalost se také nazývá jako anaerobní vytrvalost, což znamená, že svaly pracují s nedostatečným přísunem kyslíku, a tím svaly začnou pracovat na kyslíkový dluh, který se projevuje tak, že např. při doběhnutí 400m, prudce dýcháme a nejsme schopni mluvit.

**Dlouhodobá vytrvalost** – tato vytrvalost nám umožňuje cvičit dlouho, ale v nízkém tempu. Dlouhodobá vytrvalost se zase nazývá aerobní vytrvalostí.



To znamená, že svaly nevyžadují tak velký přísun kyslíku, tudíž náš dýchací systém dokáže svaly dostatečně zabezpečit kyslíkem během zatížení (Perič, 2008, s. 74).

Děti jsou schopny se pohybovat rychle a krátkou dobu nebo pomalu a dlouho, ale nedokáží maximálně využívat kyslík ve svaích. Proto by se u dětí do 12 let měla spíše rozvíjet aerobní (dlouhodobá) vytrvalost. S rozvojem anaerobní (krátkodobé) vytrvalosti je tedy vhodné začít až s nástupem puberty, tedy v 14. - 15. letech dítěte (Perič, 2008, s. 75).

### **Pohyblivost**

Pohyblivost, také označována jako flexibilita či ohebnost, je individuální vlastnost pohybové soustavy, která je využívána k provedení cviků v patřičném rozsahu (Komeščík, 2006, s. 39).

Ve sportovním odvětví je pohyblivost chápána jako schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu. Sporty, které závisejí na maximálním kloubním rozsahu, jsou např. moderní gymnastika, skoky do vody. Co se týče např. karate, plavání, tyto sporty vyžadují velký kloubní rozsah pouze v některých aspektech (karate – pohyblivost v kyčelním kloubu, plavání – pohyblivost v ramenním kloubu).

Stupeň pohyblivosti ovlivňuje mnoho činitelů. Hlavní je tvar kloubu, pružnost vaziva a síla svalů kolem daného kloubu. Důležitou roli hraje i pohlaví (děvčata mají vyšší přirozenou pohyblivost), denní doba (ráno je menší pohyblivost) a teplota okolí (chlad dovolí pouze nižší pohyblivost). Dobrá úroveň pohyblivosti však nemusí znamenat pouze dobré výkony ve sportu, může přinášet i negativní dopady. Vysoká úroveň pohyblivosti se nazývá hypermobilita, v tomto případě, při zkrácených svaích, může docházet k natržení svalu či jinému poškození (Perič, 2008, s. 85).

Rozvoj této schopnosti by se dle Komeščíka (2006, s. 40) měla plně rozvíjet již v mladším školním věku, tedy od 6 do 8 let. Avšak děti, které si neosvojí jednoduché pohyby v předškolním věku, pak nemohou navazovat na pohybové kombinace a jejich celostní provedení.

Perič (2008, s. 85–86) tedy uvádí **Metody rozvoje pohyblivosti:**

**- aktivita pohybu**

- aktivní pohyb – provedení pohybu vlastní silou;

- pasivní pohyb – provedení pohybu dosažením vnějších vlivů, tedy s dopomocí;

**- dynamika provedení**

- dynamické provedení – cviky jsou prováděny švihem;

- statické provedení neboli strečinková cvičení (dosáhneme určité polohy a setrváme v ní).

V současnosti se upouští od užívání dynamických, švihových cviků a prosazují se statické metody, tedy strečink.

Pokud opět zohledníme při rozvoji kloubní pohyblivosti věk dítěte, není vhodné strečink provádět s dětmi před 10 rokem života, jelikož děti ještě nevnímají svou polohu těla a nedokáží zaujmout správnou pozici pro strečink. Pro tento věk je tedy i nevhodný pasivní strečink (s dopomocí), jelikož děti nemají ještě dostatečně pevné kloubní pouzdro a mohlo by dojít k přetažení šlach a vazů a v dospělosti by to vedlo k negativním následkům na pevnost daného kloubu (Perič, 2008, s. 87).

**Silové schopnosti**

Silové schopnosti chápeme jako schopnosti k překonávání a vyrovnávání vnějšího odporu sil. Pomocí této schopnosti dokážeme udržet své tělo, jeho části a také náklad větší hmotnosti (Komeščík, 2006, s. 37).

Podle Periče (2008, s. 79) je to schopnost překonávat vnější odpor svalovou kontrakcí (stáhnutím svalového vlákna). Svalovou kontrakci rozlišujeme dle průběhu pohybu na:

- **dynamickou** – u této kontrakce dochází k pohybu celého těla nebo jeho části, jde tu např. o kliky, dřepy, shyby apod.;

- **statickou** – zde nejde o pohyb těla, ale snažíme se udržet daný odpor v jedné pozici, např. vzpor na bradlech, vis na hrazdě.

Rozvoj silových schopností, vzhledem k cílové skupině této bakalářské práce, jsme rozdělili na dvě věková období. Období 10–12 let a období 13–15 let.

### **Období 10–12 let**

V tomto věkovém období pomalu dochází ke zdokonalování svalové činnosti, to umožňuje systémový rozvoj silových schopností. Avšak svaly a kostra nejsou ještě dostatečně připravené snést velké silové zatížení, proto by se k rozvoji silových schopností měla užívat krátkodobá rychlostně silová cvičení (šplh, sklapovačky, ručkování). Důležité je také, abychom shodně rozvíjeli svalstvo celého těla, jelikož může dojít ke svalovým dysbalancím a oslabením, které jsou dány také špatným sezením na židli ve škole, u počítačů nebo špatným nošením školní tašky (Perič, 2008, s. 81).

### **Období 13–15 let**

V tomto věku se jedincům začíná měnit svalová struktura a narůstá svalová hmota, je to dáno zvýšenou produkcí pohlavních a růstových hormonů. Je ovšem důležité, abychom při rozvoji síly zohledňovaly různost tempa růstu jednotlivců a přistupovali k nim zcela individuálně. Pak je možné začít se soustavným silovým tréninkem, který má stále ještě přípravnou povahu (Perič, 2008, s. 82).

## 2.3 OBECNÁ SPECIFIKA DĚTÍ

Mimo kalendářního věku, který je dán datem narození, má každé dítě ve sportu ještě několik věků. Následující je věk biologický, což je konkrétní stupeň biologického vývoje organismu. Biologický věk se nemusí shodovat s kalendářním věkem.

Pokud je jedinec biologicky vyspělý víc, než je určené kalendářním věkem, jde o biologickou akceleraci. Opakem je opoždění biologického vývoje, který se nazývá biologická retardace. Další je sportovní věk. Tento věk určuje dobu, kterou jedinec využívá ke sportovní přípravě. Stejně staří jedinci, kteří mají různý sportovní věk, mají i různou výkonnost (Perič, 2008, s. 29).

Orientačním ukazatelem biologického věku je tělesná výška a hmotnost. Hodnoty tělesné výšky se dají porovnávat s tzv. normogramy, takže v případě odchýlení se dá určit biologická akcelerace nebo v opačném odchýlení biologická retardace. Co se týká tělesné hmotnosti, ta se dá orientačně hodnotit vzhledem k tělesné výšce, ale pro přesnější hodnoty by se měly vyšetřovat stupně biologické zralosti.

Biologický věk jedince můžeme také vyhodnotit pomocí kostního věku, pohlavního věku a zubního věku.

**Kostní věk** je určen vápenatěním kostí, tzv. osifikace. Zjišťuje se rentgenováním konců kterékoliv kosti, avšak standardem se staly snímky ruky a zápěstí. Touto metodou je kostní věk určen s naprostou přesností, ale s ohledem na zdraví, kvůli rentgenovému ozáření, se tato metoda používá jen zřídka.

**Pohlavní věk** se určí na základě rozvoje vedlejších pohlavních znaků. U chlapců jde o vývoj pohlavního orgánu a ochlupení. U dívek se zjišťuje velikost prsou, ochlupení a první menstruace.

**Zubní věk** se určuje na základě poměru prořezaných a neprořezaných zubů jedince. Tento výsledek se porovnává s tabulkovými hodnotami (Perič, 2008, s. 30–31).

### 2.3.1 Starší školní věk

Starší školní věk charakterizuje přechod z dětství do dospělosti. Jde o období, ve kterém jedinec prochází nerovnoměrným tělesným, psychickým a sociálním vývojem (Perič, 2008, s. 26).

Tento věk se nazývá pubescence a je to období 11–15 let. Toto období je z celého života nejdramatičtější. Jedinec prochází pohlavním dospíváním, nechce být dítětem a zároveň mění své vztahy k vrstevníkům, k rodičům a ostatním autoritám. Dále se musí rozhodovat, jak naloží se svým životem, jde zejména o další vzdělání a výběr studijního oboru, které povede k výběru povolání. Horní hranice tohoto období je počátkem právní zodpovědnosti za vlastní činy.

Individuální rozdíly pubescentů v tělesném i duševním vývoji jsou velmi výrazné. Co se týče vzdělávání, mohou se děti vzdělávat společně, ale pro nadanější děti tu jsou víceletá gymnázia a školy s rozšířeným vyučováním, které kladou vyšší nároky. S ohledem na trávení volného času pubescentů, se můžeme setkat nejen s prostými hrami, např. hraní si s vojáčky či panenkou, ale také se zájmy na vyšší a náročnější úrovni, které se podobají zájmům dospělých lidí (Říčan, 2006, s. 169–171).

### **2.3.1.1 Tělesný vývoj v pubescenci**

Chlapci a dívky v tomto období zažijí tzv. růstový spurt, což je prozatímní prudké zrychlení růstu. Dívčí spurt nejčastěji kulminuje mezi jedenáctým a dvanáctým rokem, u chlapců až o dva roky později. Je tedy dáno, že dívka chlapce ve vývoji nejdříve předhóní. Avšak chlapecký spurt je prudší, a ten později vede k trvalému rozdílu výšky mužů a žen (Říčan, 2006, s. 171).

#### **Tělesné tvary**

Jak u chlapců, tak i u dívek se tělesné tvary mění. Chlapcům se především rozšiřují ramena a dívkám boky (je to dáno rozšiřováním a prohlubováním pánve).

U obou pohlaví se na bocích začíná objevovat vrstva podkožního tuku, která dívkám zůstane a chlapcům zmizí. Co se týče růstového spurtu, u obou pohlaví rostou nejdříve končetiny. Paže a nohy se spolu s krkem prodlužují o rok dříve než trup. Dochází tedy tak trochu ke komickým disproporcím, které se označují jako „samá ruka, samá noha“ (Říčan, 2006, s. 172).

Kolem 13. roku dítěte mohou růstové změny působit negativně na celkovou kvalitu pohybu. Dítě se s rychlejším růstem stává více náchylné ke vzniku poruch pohybového ústrojí, je tedy důležité, aby si dítě v tomto pubertálním věku osvojilo správné držení těla (Perič, 2008, s. 26).

### **2.3.1.2 Pohybový vývoj v pubescenci**

Nepravidelný vývoj dětí má vliv na pohybové možnosti. Pubescenti jsou schopni se přizpůsobit zátěži a vylepšovat výkonnost v oblasti trénování. Hlavním znakem tohoto období je rychlost chápání a schopnost se učit novým pohybovým dovednostem, které si jedinec v tomto věku osvojí. V druhém období staršího školního věku, tedy v pubertě, dochází u některých dětí ke zhoršení koordinace, schopnosti přesnosti a plynulosti provedení pohybů (Perič, 2008, s. 28).

### **2.3.1.3 Volný čas v pubescenci**

Trávení volného času pubescentů se odvíjí od jejich rozumové a celkové vyspělosti. Některé děti rády čtou, dívky především romány a u chlapců převládá dobrodružná literatura. Chlapci si vyrábějí primitivní zbraně (praky), baví je technické stavebnice a stavba modelů, děvčata se zajímají spíše o šití oblečků pro panenky. Pubescenti mají rádi hry, které obsahují nějaká tajemství, nejvíce se tedy vzhlíží ve Woodcraftu, což je výchovná forma skautingu E. T. Setona.

Co se týče sportu, tak pro vývoj osobnosti jsou pro pubescentní děti důležité rvavé sporty. Obě pohlaví touží po vrcholových výkonech, dokáží se věnovat po většině volného času sportovnímu tréninku, který se stává tzv. dobrovolnou prací (Říčan, 2006, s. 176–177).

### **2.3.1.4 Psychický vývoj v pubescenci**

Pubescentní období je provázáno bouřením hormonů, které se projevuje citovými výkyvy. Dítě je labilní, podrážděné, rozmrzelé a neklidné (Říčan, 2006, s. 177).

Hormony ovlivňují chování dětí k ostatním dětem a druhému pohlaví. Z hlediska rozumu, si dítě rozšiřuje obzory, logicky myslí a rozvíjí paměť. Nastává zrychlení v procesu učení, tím se snižuje počet potřebného opakování (Perič, 2008, s. 27).

### **2.3.1.5 Sociální vývoj pubescenta**

S ohledem na hormonální změnu, může toto období vést dítě k pocitu odlišnosti od druhých, uzavírání se před světem a vyhýbání se sociálním kontaktům. V některých případech se může stát, že dítě bude až agresivní. Začátek puberty

se projevuje zejména touhou po moci, ovládáním skupin a bojovností (Perič, 2008, s. 28).

Pubescent odmítá podřízenou roli, tedy formální nadřazenost autorit, tím jsou myšleni učitelé a rodiče. Myšlenky, které mu jsou předány, nebere jako pravdivé názory, ale přemýšlí o nich a diskutuje. Jeho komunikace s dospělými se potýká s neporozuměním, konflikty a netolerancí. Tento jedinec vyžaduje rovnoprávnost (Vágnerová, 2000, s. 229–231).

Ovšem z druhé strany se děti také snaží přátelit s druhým pohlavím, napodobují vlastní vzory a účastní se společenského života (Perič, 2008, s. 28).

## **2.4 SPORT**

Sport je velmi významný fenomén ve společnosti a odráží životní způsob lidí. Sport může být profesí nebo aktivní či pasivní zábavou, každopádně plní důležitou funkci náplně volného času lidí (Slepička, Hátlová, Hošek, 2009, s. 9).

Sport je nyní zkoumán v oblasti psychologie, jde o zjištění a zkoumání vztahů mezi sportem a psychikou člověka (Hošek, 2009, s. 19).

### **2.4.1 Stručná historie psychologie sportu**

První zmínky o souvislosti mezi tělem a duší při sportovních činnostech zaznamenal zejména Orient. Šlo o systém indické jógy nebo čínského kung-fu.

Starověk v Evropě zanechal ideu helénské kalokagathie, založené na harmonii tělesných a duševních kvalit.

V období středověku se do popředí dostalo křesťanství, tudíž bylo veškeré duchovno, tedy víra v Boha, uznáno nad všechny ostatní tělesné potřeby. Později v klasicismu a renesanci byli tělesné potřeby, tělesná kultura a tělesná výchova opět vyzdvíženy, avšak dodnes je důležitost tělesné stránky podceňována.

V druhé polovině 19. století nabyl sport moderní podobu. Začalo vznikat mnoho vědeckých prací, které zkoumaly psychologii v oblasti sportu. Po 1. světové válce vznikají v Německu, USA a Sovětském svazu první sportovní školy, které byly zaměřeny na tělovýchovu.

V posledním desetiletí minulého století se psychologie sportu zajímá spíše o prožitky ve sportu a zvyšování kvality života pomocí sportovních aktivit (Hošek, 2009, s. 19–23).

### **2.4.2 Typologie sportů**

Sport se dle zvyklostí třídí podle času, prostředí, počtu lidí a organizace. Což jsou sporty zimní, letní, sálové, outdoorové, individuální, týmové, olympijské, vodní, letecké, motoristické, plavecké, míčové, pálkovací, jezdecké, střelecké, bojové a adrenalinové (Hošek, 2009, s. 24).



#### **2.4.2.1 Senzomotorické sporty**

Tyto sporty kladou vysoké nároky na koordinaci pohybů s rychlým a přesným vnímáním podmínek sportovní činnosti.

Jde o sporty s požadavkem na jemnou koordinaci „oko – ruka“, což je střelba (míření a spouštění) a sporty esteticko-koordinační, při kterých je důležité ladné provedení pohybu, to je gymnastika, krasobruslení, skoky do vody, skoky na lyžích a akrobacie, taneční sporty (Hošek, 2009, s. 25).

#### **2.4.2.2 Funkčně-mobilizační sporty**

Při těchto sportech je kladen vysoký nárok na mobilizaci energetických funkcí sportovce. Mobilizace se dělí na krátkodobou, jednorázovou, kdy je sportovcova energie využita v daný okamžik, což jsou zejména silácké sporty (atletický hod, vrh, nadhoz, vzpěračský trh) a na dlouhodobou, která je využita zejména u vytrvalostních sportů (dlouhé běhy, chůze, silniční cyklistika, dálkové plavání, kanoistika apod.) (Hošek, 2009, s. 25).

#### **2.4.2.3 Anticipační (heuristické) sporty**

V těchto sportech jde zejména o předvídání dějů a o tvořivé řešení při problémových úlohách. V individuálních sportech jde o rozhodování jednotlivce a je potřeba předvídat činnost soupeře a takticky na ni reagovat (box, karate, tenis). Ve skupinových (týmových) sportech jde o spolupráci týmu při reagování na činnost soupeře, proto je v kolektivních hrách velmi důležitá hráčská inteligence.

Kolektivní sportovní hry vévodí všem sportům, jsou pro skupinovou dynamiku a herní tvořivost populární zejména u diváků (Hošek, 2009, s. 25).

#### **2.4.2.4 Technické, rizikové sporty**

Při těchto sportech se k výkonu sportovce ještě připočítává schopnost ovládat technické zařízení. Tyto sporty jsou velmi blízké adrenalinovým sportům.

Jsou to např. sporty sjezdové (lyže, snowboard, kola, boby), sporty „benzínové“, jachtařské, plachtařské a parašutistické (Hošek, 2009, s. 25).

## **2.5 JABLONEC NAD NISOU**

Jablonec nad Nisou je město, které leží v oblasti Jizerských hor v nadmořské výšce přibližně 500 metrů. Město je obklopeno kopcovitým terénem. Protéká jím řeka Nisa, která má více pramenů v Jizerských horách. V dnešní době žije v Jablonci nad Nisou přibližně 45 000 obyvatel.

### **2.5.1 Historie Jablonce nad Nisou**

První zmínka o Jablonci vznikla v roce 1356, avšak tato ves nebyla v českém království nijak významná.

V průběhu 16. století se Jizerské hory staly velmi významným sklářským centrem českého království. Po roce 1687 byly zaznamenány první úvahy o vybudování města, což mělo vést k významnému a vhodnému provozování obchodu. Rok 1760 zaznamenal rozvoj výroby skleněné bižuterie v Jizerských horách.

Rok 1808 se stal pro vesnici Jablonec významnou událostí, jelikož byla povýšena na městys. Zakládaly se trhy (dnešní náměstí Míru), stavěly silnice a železnice, tím se Jablonec postupně propojoval se světem. Souběžně se stavěla první Jablonecká radnice. V roce 1897 zavalila stoletá voda v Jizerských horách velkou část regionu a následně vznikly výstavby přehrad na horním toku řek. Rok 1906 přinesl Jablonci rozlišující přírvlastek „nad Nisou“.

V období 2. světové války bylo Jablonecko připojeno k Německé říši, vznikly tu pracovní tábory a pobočky koncentračního tábora Gross Rosen v Rychnově nad Nisou. Po roce 1945 byl zaznamenán odsun Němců a dosídlování českého národa. Od roku 1948 vznikaly národní podniky Skleněná bižuterie, Preciosa, Liaz a Autobrzdý. Později bylo Jablonecko zařazeno pod Liberecký kraj.

Co se týče rozvoje sportu a tělovýchovy, byl důležitým mezníkem rok 1967, kdy se konal 1. ročník slavného lyžařského závodu Jizerská padesátka a začala výstavba kryté atletické haly (Anon, 2010).

### 2.5.2 Sportovní nabídka Jablonce nad Nisou

Jablonec nad Nisou má nesčetně možností, jak trávit volný čas pohybem. Jelikož je Jablonec nad Nisou horské město, v zimě i v létě je největší chloubou Jizerská magistrála, která nabízí 170 km upravovaných tratí po celých Jizerských horách pro běžecké lyžování a cyklistiku či turistiku (i pro invalidní účastníky).

V zimě je nejznámějším místem v Jizerských horách Bedřichov, středisko pro sjezdové lyžování a snowboarding.

Při nepříznivých podmínkách je možné svůj čas trávit i v mnoha sportovních areálech a krytém bazénu ve městě Jablonec nad Nisou.

Pokud rodiče nemají čas s dětmi sportovat, Jablonec nad Nisou nabízí spoustu sportovních klubů a to ve všech odvětvích sportu. Z hlediska vybraných sportů, které jsou použity v anketě pro tuto Bakalářskou práci, jsou v Jablonci nad Nisou tyto kluby:

**Atletický club Jablonec nad Nisou, o. s. nebo Atletický oddíl TJ LIAZ** – Atletika;

**Baseball Club Blesk Jablonec nad Nisou** – Baseball, softball;

**Cardio fitness Jablonec nad Nisou** – Fitness, posilování;

**Československé turistické sdružení Přátelé přírody** – Turistika;

**ČLTK Bižuterie Jablonec nad Nisou** – Tenis;

**Fitness Corso** – Fitness, posilování;

**Fitness studio Jablonec nad Nisou** – Aerobik;

**FK Baumiť Jablonec nad Nisou, a. s.** – Fotbal;

**HK Jiskra Jablonec** – Horolezectví;

**In-line bruslení** podél jablonecké přehrady;

**IRON Fighters kickboxing** – Kickbox, bojové sporty;

**Jizerský drak** – Dračí lodě;

**Judo klub Jablonec nad Nisou** – Judo, kurzy sebeobrany;

**KLUB ČESKÝCH TURISTŮ TJ TATRA** – Turistika, orientační běh;

**Klub biatlonu při sportovní škole** – Klasické lyžování, biatlon;

**ODDÍL CYKLISTIKY JABLONEC NAD NISOU** – Cyklistika, cykloturistika a MTB;

**Organizační výbor biatlonu Jablonec nad Nisou** – Sportovní klub biatlonu a běhu na lyžích;

**Rychlostní kanoistika Jablonec nad Nisou** – Rychlostní kanoistika, vodácký sport;  
**Tenis Squash Centrum Jablonec nad Nisou** – Tenis, squash, badminton;  
**Tělocvičná jednota SOKOL Jablonec nad Nisou** – Moderní gymnastika;  
**Tělovýchovná jednota Elektro-Praga, o. s.** – Házená;  
**TJ Bižuterie, o. s.** – Alpské lyžování, basketbal, volejbal, plavání, triatlon;  
**TJ HC Jablonec nad Nisou** – Lední hokej;  
**TOP DANCE studio Jägerovi** – Taneční kurzy;  
**X-DANCE** – Taneční škola;  
**1. Fbk CAMPUS Jablonec nad Nisou** – Florbal; (Vitvar, 2006).

### **3 CÍL PRÁCE A DÍLČÍ ÚKOLY**

#### **Hlavní cíl**

Hlavním cílem práce bylo analyzovat volnočasově-pohybové aktivity pro žáky staršího školního věku v Jablonci nad Nisou.

#### **Dílčí úkoly**

V souvislosti s daným cílem, jsme definovali tyto dílčí úkoly práce:

Prostudování dostupné literatury související s tématem bakalářské práce.

Sestavení ankety k pohybovým aktivitám žáků staršího školního věku.

Získání vzorku žáků staršího školního věku na školách.

Vyřazení neplatných vzorků.

Analýza všech výsledků ankety.

Vyhodnocení nabídky volnočasově-pohybových aktivit v Jablonci nad Nisou.

## 4 METODIKA PRÁCE

### 4.1 Výběr vzorku

Pro splnění hlavního cíle této bakalářské práce jsme zvolili metodu anketního šetření v záměrně vybraných Základních školách v Jablonci nad Nisou. Byly to školy ZŠ Arbesova, ZŠ Mozartova a ZŠ Na Šumavě.

Na všech třech školách s námi spolupracovali zástupci ředitele. Nejprve jsme si s nimi domluvili schůzku, vysvětlili jsme jim cíl práce a postup k jeho splnění. Se všemi zástupci ředitele jsme se domluvili na ponechání ankety na školách s tím, že v podání učitelů bude anketa brána vážněji a vyplňována disciplinovaněji. Poté jim byly všechny otázky popsány a vysvětleny. Všichni zástupci ředitele ochotně převzali zodpovědnost za vyplnění ankety. Pro vyplnění anket zvolili vyučované předměty, jako je rodinná výchova, výtvarná výchova, pracovní činnosti a tělesná výchova.

Anketa byla určena pro starší žáky, což jsou respondenti 2. stupně základní školy a to ve věku 11–15 let. Anketa byla vyplňována na přelomu října a listopadu.

Celkový počet respondentů byl 450, což podle docházky zahrnovalo většinu žáků druhého stupně z vybraných škol. Po vyřazení neplatných anket, se vzorek skládal z 387 anket s vypovídající hodnotou.

### 4.2 Interpretace ankety

Anketa obsahuje 5 otázek, které se zaměřují na pohybové a sportovní aktivity.

U každé otázky jsme dali na výběr možnosti, dále jsme v závorce uvedli, kolik odpovědí lze zaškrtnout. Anketa byla anonymní.

Pokud respondent zaškrtnul v otázce 1 „**Neúčastním se**“ a anketu nadále nevyplňoval, znamená to, že se vůbec neúčastní žádných sportovních aktivit ve svém volném čase.

Pokud zaškrtnul „**Neúčastním se**“ organizovaných sportovních aktivit a v otázce 3 zaškrtnul políčko „**Sami**“, znamená to, že se účastní sportovních činností sám z vlastní iniciativy a nespadá pod žádný klub či organizaci.

Sporty, které jsou pro respondenty v nabídce ve čtvrté otázce, byly úmyslně vybrány s ohledem na nabídku sportovních klubů a organizací v Jablonci nad Nisou. Tento výčet sportů, byl také odsouhlasen panem Jiřím Kubschem, jež plní hlavní funkci na magistrátu města Jablonec nad Nisou v sekci Sport a finanční příspěvky z rozpočtu města.

Do ankety byla zařazena otázka, zda se respondenti účastnili některé z těchto akcí pořádané v Jablonci nad Nisou, neboť jsou prezentovány v Jabloneckém měsíčníku. Tudíž mají žáci druhého stupně dostatečný výčet aktivit a sportovních událostí, kterých se mohou zúčastnit.

Tyto sportovní události se konaly v září a říjnu.

Mšenská olympiáda, je pořádána školou ZŠ Mozartova, a je určena pouze pro 5. – 6. třídy ZŠ. Mšenský přespolní běh pořádá s organizací města Jablonce nad Nisou ZŠ Arbesova, tohoto běhu se mohou zúčastnit pouze žáci druhého stupně základní školy Arbesovy. Jablonecký triatlon MTB je pořádán městem Jablonec nad Nisou. Poslední akce O Jabloneckého klokánka se týká pouze basebalu a softbalu, který opět pořádá město Jablonec nad Nisou.

## 5 VÝSLEDKY

Následující části bakalářské práce obsahují výsledky respondentů. Pro lepší vyhodnocení a následnou interpretaci dat bylo důležité rozdělit respondenty podle pohlaví a věku.

### 5.1 Chlapci

207 dotazovaných respondentů.

V tabulce 1. jsme zaznamenali, že z počtu 29 dotazovaných jedenáctiletých respondentů se 3x a více účastní organizované sportovní činnosti 10 chlapců, 2x 7 chlapců, 1x 5 chlapců a neúčastní se 7 chlapců. Zastoupení dvanáctiletých respondentů, které činí 50 dotazovaných, se 3x a více účastní organizované sportovní činnosti 23 chlapců, 2x 13 chlapců, 1x 7 chlapců a neúčastní se 7 chlapců.

Třináctiletých respondentů bylo nejvíce, tedy 53 chlapců. Nejvíce se organizované sportovní činnosti účastní 17 chlapců, ovšem stejný počet dotazovaných se účastní sportovních aktivit také i 1x týdně. 2x týdně se účastní 10 respondentů a neúčastní se 9 respondentů. Ve 14 letech se ze 46 respondentů účastní 3x a více 20 chlapců, 2x 10 chlapců, 1x 5 chlapců a neúčastní se 11 chlapců. V 15 letech se z 29 respondentů nejvíce účastní sportovních aktivit 10 chlapců, 2x 3 chlapci, 1x 6 chlapců a neúčastní se 10 chlapců.

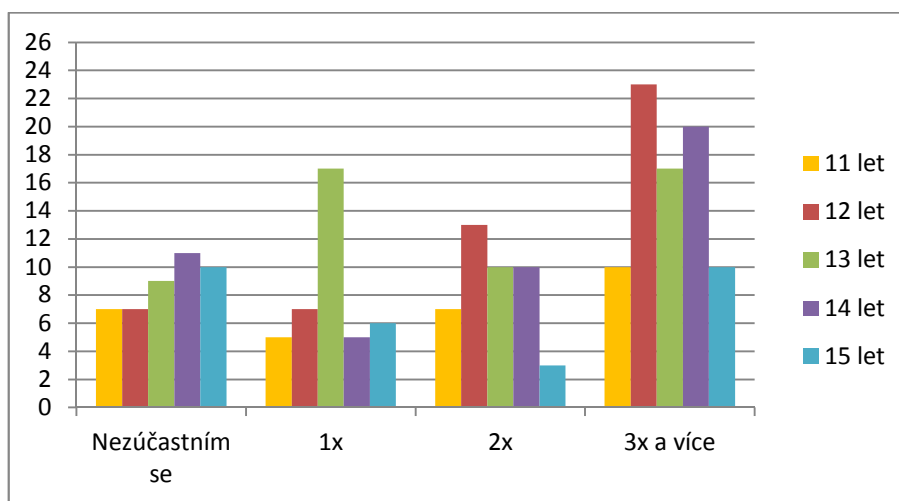
**Tabulka 1.** Týdenní účast na organizované sportovní činnosti mimo TV.

|                   | 11 let | 12 let | 13 let | 14 let | 15 let |
|-------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Neúčastním se     | 7      | 7      | 9      | 11     | 10     |
| 1x                | 5      | 7      | 17     | 5      | 6      |
| 2x                | 7      | 13     | 10     | 10     | 3      |
| 3x a více         | 10     | 23     | 17     | 20     | 10     |
| Počet respondentů | 29     | 50     | 53     | 46     | 29     |

Zdroj: vlastní



Týdenní účast na organizované sportovní činnosti mimo povinnou tělesnou výchovu vidíme na obrázku 2.



**Obrázek 2.** Znázornění účasti na organizované sportovní činnosti mimo TV.

Zdroj: vlastní

*Vysvětlivky: osa x znázorňuje počet účastí za týden, osa y znázorňuje počet dětí.*

U druhé otázky respondenti uváděli, čemu věnují pozornost při výběru pohybové aktivity a mohli zaškrtnout dvě odpovědi.

Jak vidíme v tabulce 2. Jedenáctiletí respondenti (17 chlapců) si zvolilo jako rozhodující aspekt výběru aktivní zábavy, u 11 dětí rozhoduje při výběru jejich fyzická zdatnost, 9 chlapců věnuje pozornost přiučení se novým věcem, pro 8 chlapců je rozhodující zlepšení vzhledu, 2 respondenti se věnují rodinné tradici a pro žádného chlapce není důležitá cena aktivity.

Dvanáctiletí respondenti, se nejvíce zajímají o výběr aktivní zábavy (32 chlapců), dále u 27 chlapců rozhoduje fyzická zdatnost, 13 chlapců se chce naučit novým věcem, u 6 chlapců rozhoduje zlepšení vzhledu, 2 chlapci si vybírají dle rodinné tradice a 1 respondent se vybírá i podle ceny.

Mezi třináctiletými respondenty je opět nejvíce důležitá aktivní zábava při pohybu, uvedlo ji 29 chlapců. Dále u 22 chlapců rozhoduje fyzická zdatnost, 19 chlapců si vybírá možnost naučit se nové věci. 5 chlapců se shodlo při výběru aktivity na zlepšení svého vzhledu, vzápětí 5 chlapců uvedlo jako rozhodující cenu aktivity a opět pouze 1 respondent se věnuje rodinné tradici.

Čtrnáctiletí respondenti, berou nejvíce v úvahu svoji fyzickou zdatnost (25 chlapců), 19 chlapců si vybírá aktivní zábavu při pohybu, 15 chlapců si vybírá dle možnosti učení se novým věcem, 12 chlapců si vybírá zlepšení svého vzhledu, 4 chlapci zohledňují cenu aktivit a 1 chlapec se věnuje rodinné tradici.

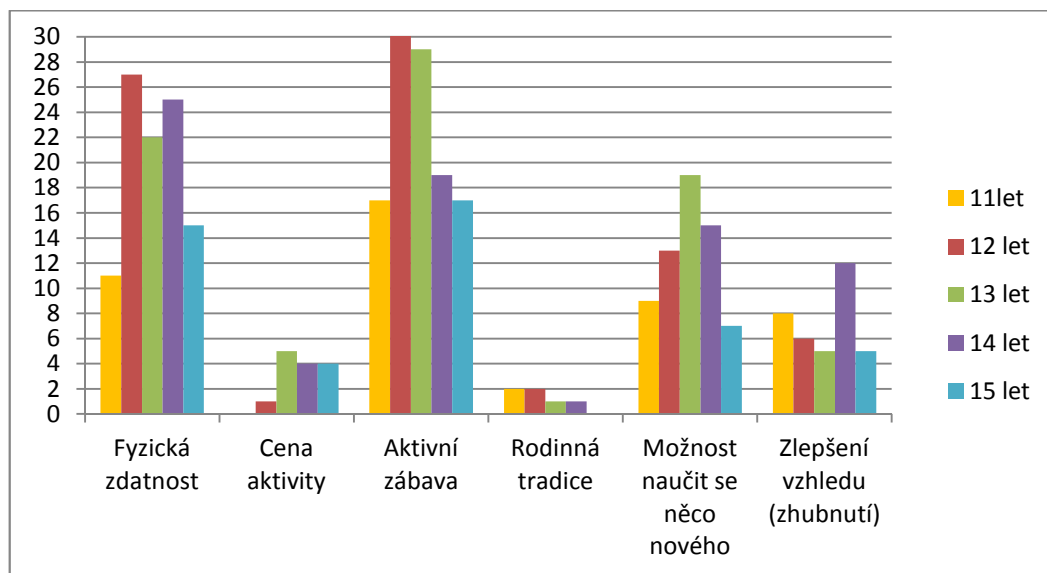
Pro 17 patnáctiletých respondentů je při pohybu důležitá aktivní zábava. U 15 chlapců rozhoduje fyzická zdatnost, 12 chlapců se věnuje zlepšení svého vzhledu, 7 chlapců chce získat nové schopnosti, 4 chlapce opět zajímá cena aktivity a žádný z respondentů se nevěnuje rodinné tradici.

**Tabulka 2.** Rozhodující aspekt pro výběr pohybové aktivity.

|                               | 11let | 12 let | 13 let | 14 let | 15 let |
|-------------------------------|-------|--------|--------|--------|--------|
| Fyzická zdatnost              | 11    | 27     | 22     | 25     | 15     |
| Cena aktivity                 | 0     | 1      | 5      | 4      | 4      |
| Aktivní zábava                | 17    | 32     | 29     | 19     | 17     |
| Rodinná tradice               | 2     | 2      | 1      | 1      | 0      |
| Možnost naučit se něco nového | 9     | 13     | 19     | 15     | 7      |
| Zlepšení vzhledu (zhubnutí)   | 8     | 6      | 5      | 12     | 5      |
| Počet respondentů             | 29    | 50     | 53     | 46     | 29     |

Zdroj: vlastní

Obrázek 3. znázorňuje, čemu žáci věnují nejvíce pozornosti při vybírání pohybové aktivity, které se budou věnovat.



**Obrázek 3.** Znázornění hledisek pro výběr pohybové aktivity (dále jen PA) dle důležitosti.

Zdroj: vlastní

Vysvětlivky: osa x znázorňuje hlediska pro výběr PA, osa y znázorňuje počet dětí.

V následující otázce nás zajímalo, jakým způsobem se respondenti účastní sportovních a pohybových aktivit ve svém volném čase.

Tabulka 3. nám vykazuje nejen, jak a kolik respondentů se účastní PA, ale také, že z celkových 29 jedenáctiletých respondentů 2 chlapci netráví svůj volný čas pohybem. Z 50 dvanáctiletých respondentů také 2 chlapci netráví volný čas pohybem, z 53 třináctiletých respondentů se pohybu nevěnují 3 chlapci. Ze 46 čtrnáctiletých respondentů se nevěnuje pohybu 1 chlapec. Z 29 patnáctiletých respondentů se účastní pohybových aktivit všichni dotazovaní.

Z obrázku 4. nám vyplývá, že 18 jedenáctiletých chlapců se účastní PA pod nějakou organizací či klubem anebo provádí PA sami, 5 jedenáctiletých chlapců sportuje s rodiči a 4 chlapci se pohybu věnují pomocí školních aktivit, které se konají mimo povinnou TV.

Mezi dvanáctiletými respondenty se 42 chlapců účastní PA pod organizací či klubem anebo sami, 4 chlapci se aktivitám věnují s rodiči a 2 chlapci se věnují školním pohybovým kroužkům.

Třináctiletí respondenti se nejvíce účastní PA s organizací či klubem anebo sami (39 chlapců), 9 chlapců se účastní PA v rámci školních aktivit a 2 chlapci sportují s rodiči.

Sami, se sportovním klubem či organizací se věnuje PA 33 čtrnáctiletých chlapců, 9 chlapců se účastní školních PA a 3 chlapci s rodiči.

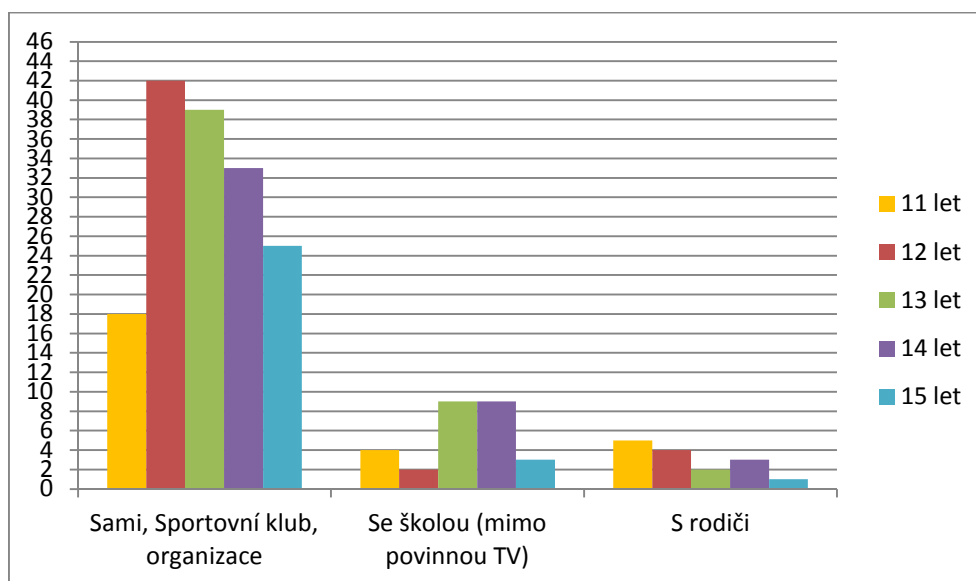
25 patnáctiletých chlapců se účastní PA pod klubem či organizací nebo sami, 3 chlapci se školou a 1 chlapec se věnuje PA s rodiči.

**Tabulka 3.** Způsob účasti na sportovních a pohybových aktivitách.

|                                  | 11 let    | 12 let    | 13 let    | 14 let    | 15 let    |
|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Sami, sportovní klub, organizace | 18        | 42        | 39        | 33        | 25        |
| Se školou (mimo povinnou TV)     | 4         | 2         | 9         | 9         | 3         |
| S rodiči                         | 5         | 4         | 2         | 3         | 1         |
| <b>Počet respondentů</b>         | <b>27</b> | <b>48</b> | <b>50</b> | <b>45</b> | <b>29</b> |

Zdroj: vlastní

Nejčastější výběr způsobu, kterým se respondenti obvykle účastní pohybových a sportovních aktivit, můžeme vidět na obrázku 4.



**Obrázek 4.** Znázornění nejčastějšího způsobu účasti na pohybových a sportovních aktivitách.

Zdroj: vlastní

Vysvětlivky: osa x znázorňuje způsob účasti na sportovních a pohybových aktivitách, osa y znázorňuje počet dětí.

V další otázce nás zajímalo, jakým sportům se respondenti věnují. V tabulce 4. vidíme, že:

U jedenáctiletých respondentů se z 29 dotazovaných věnuje 12 chlapců fotbalu nebo futsalu. 10 chlapců se věnuje cyklistice, 8 chlapců hraje florbal, 4 chlapci se věnují sjezdovému lyžování, pokaždé 3 chlapci se věnují atletice, běžeckému lyžování, plavání, posilování nebo fitnessu, tanci a turistice, dále vždy 2 chlapci hrají házenou, basebal, lední hokej nebo se věnují sportovnímu horolezení a in-line bruslení. Basketbal, kanoistika a orientační běh jsou vždy zastoupeny jedním chlapcem.

Z 50 dvanáctiletých respondentů se 14 chlapců věnuje cyklistice, vždy 12 chlapců se věnuje plavání a florbalu, 11 chlapců hraje fotbal nebo futsal, 8 chlapců se věnuje sjezdovému lyžování, po 7 chlapcích uvedlo, že se věnuje turistice, posilování a fitness, atletice.

6 chlapců se věnuje běžeckému lyžování, 5 chlapců hraje basketbal, po 4 chlapcích se věnuje sportovnímu horolezení, in-line bruslení, orientačnímu běhu a hraní házené, 3 chlapci provádí kanoistiku, 2 chlapci tanec a po 1 chlapci mají zastoupení raketové sporty, basebal, lední hokej.

Mezi 53 třináctiletými respondenty se 13 chlapců věnuje posilování a fitness, 12 chlapců cyklistice, po 11 chlapcích se zabývá plaváním a florbalem, pokaždé 5 chlapců zastupuje sjezdové lyžování a turistiku, 4 chlapci se věnují bojovým sportům (box, judo, karate), 3 chlapci se věnují in-line bruslení, vždy 2 chlapci hrají házenou, lední hokej, basketbal, tancují a věnují se běžeckému lyžování, po 1 chlapci mají zastoupení atletika, sportovní horolezectví a orientační běh.

Mezi 46 čtrnáctiletými respondenty se 17 chlapců věnuje posilování a fitness, pokaždé 13 chlapců fotbalu nebo futsalu, vždy 9 chlapců se věnuje cyklistice a florbalu, 8 chlapců plavání, vždy 7 chlapců basketbalu a bojovým sportům, po 4 chlapcích mají zastoupení atletika a turistika, 3 chlapci se věnují hokeji, po 2 chlapcích házené, basebalu, tanci, orientačnímu běhu a sjezdovému lyžování. Vždy 1 chlapec zastupuje běžecké lyžování a in-line bruslení.

U 29 patnáctiletých respondentů se 13 chlapců věnuje posilování a fitness, 11 chlapců cyklistice, 10 chlapců fotbalu nebo futsalu, vždy 4 chlapci se věnují běžeckému lyžování, plavání a turistice, vždy 3 chlapci hrají florbal a věnují se sjezdovému lyžování. Bojové sporty a atletika mají zastoupení po 2 chlapcích, po 1 chlapci se zabývá orientačním během, kanoistikou, basketbalem, ledním hokejem a házenou.

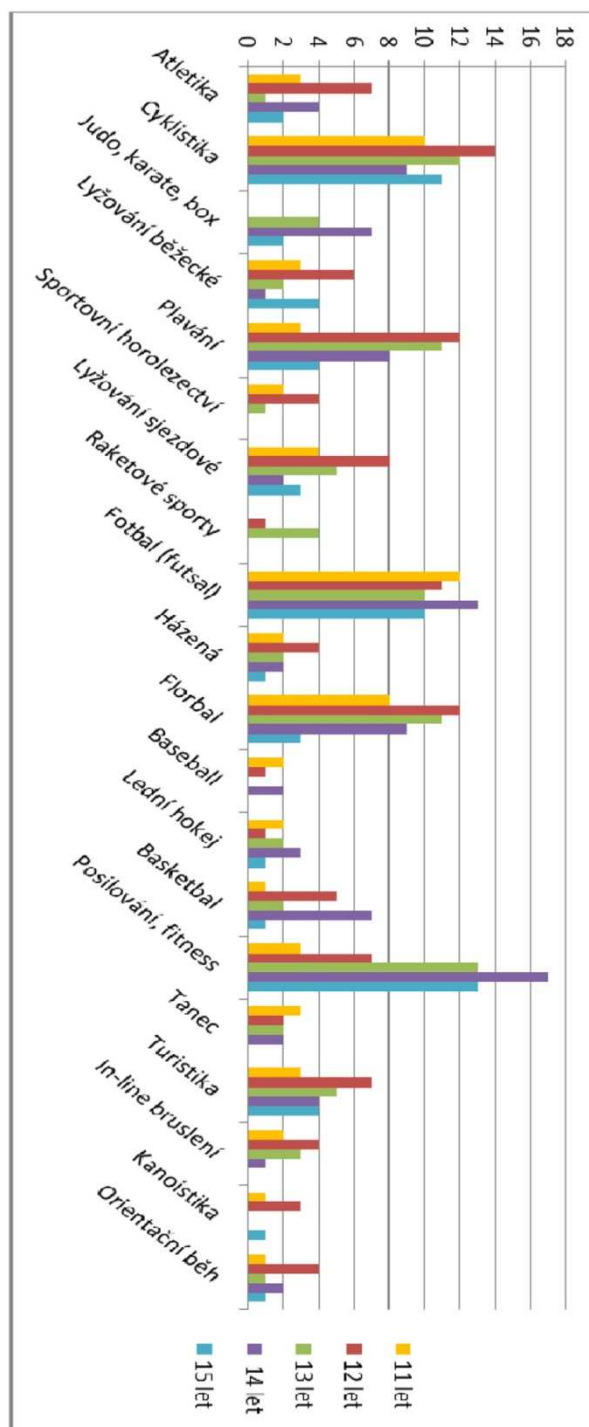
Z důvodu nízké účasti na volejbalu, aerobiku a dračích lodích, nebyly tyto tři sporty zaznamenány do tabulky.

**Tabulka 4.** Výčet sportovních a pohybových aktivit.

|                        | 11 let | 12 let | 13 let | 14 let | 15 let |
|------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Atletika               | 3      | 7      | 1      | 4      | 2      |
| Cyklistika             | 10     | 14     | 12     | 9      | 11     |
| Judo, karate, box      | 0      | 0      | 4      | 7      | 2      |
| Lyžování běžecké       | 3      | 6      | 2      | 1      | 4      |
| Plavání                | 3      | 12     | 11     | 8      | 4      |
| Sportovní horolezectví | 2      | 4      | 1      | 0      | 0      |
| Lyžování sjezdové      | 4      | 8      | 5      | 2      | 3      |
| Raketové sporty        | 0      | 1      | 4      | 0      | 0      |
| Fotbal (futsal)        | 12     | 11     | 10     | 13     | 10     |
| Házená                 | 2      | 4      | 2      | 2      | 1      |
| Florbal                | 8      | 12     | 11     | 9      | 3      |
| Basebal                | 2      | 1      | 0      | 2      | 0      |
| Lední hokej            | 2      | 1      | 2      | 3      | 1      |
| Basketbal              | 1      | 5      | 2      | 7      | 1      |
| Posilování, fitness    | 3      | 7      | 13     | 17     | 13     |
| Tanec                  | 3      | 2      | 2      | 2      | 0      |
| Turistika              | 3      | 7      | 5      | 4      | 4      |
| In-line bruslení       | 2      | 4      | 3      | 1      | 0      |
| Kanoistika             | 1      | 3      | 0      | 0      | 1      |
| Orientační běh         | 1      | 4      | 1      | 2      | 1      |
| Počet respondentů      | 29     | 50     | 53     | 46     | 29     |

Zdroj: vlastní

Jakým sportům a sportovním aktivitám se starší žáci školního věku účastní, můžeme vidět na obrázku 5.



**Obrázek 5.** Sportovní a pohybové aktivity

Zdroj: vlastní

Vysvětlivky: osa x znázorňuje druhy sportů a pohybových aktivit, osa y znázorňuje počet dětí.



Poslední anketní otázkou jsme chtěli zjistit, zda se děti účastní soutěží, které pořádají školy nebo sportovní kluby v Jablonci nad Nisou.

Tabulka 5. znázorňuje, že Mšenské olympiády se účastnili pouze 3 jedenáctiletí chlapci z 29 respondentů a 2 dvanáctiletí chlapci z 50 respondentů. Mšenského přespolního běhu se účastnilo 6 jedenáctiletých chlapců, 4 dvanáctiletí chlapci, 3 třináctiletí chlapci, 1 čtrnáctiletý chlapec a 3 patnáctiletí chlapci.

Jablonecký triatlon našel zastoupení pouze u 3 respondentů a to ve věkové skupině dvanáct až čtrnáct let.

O Jabloneckého klokánka se účastnili 2 jedenáctiletí chlapci a 1 dvanáctiletý chlapec.

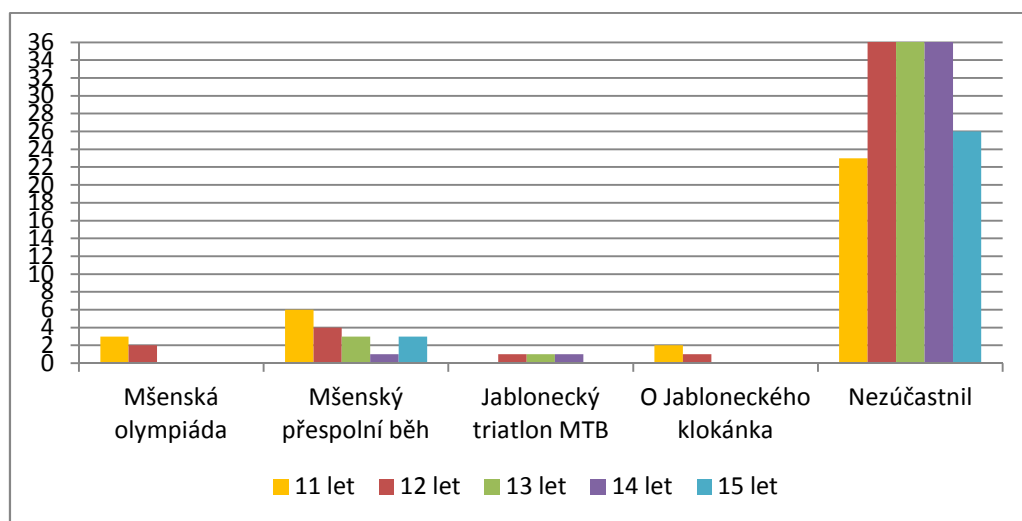
Ovšem zjistili jsme vysokou neúčast na námi vybraných soutěžích. Z 29 jedenáctiletých respondentů se neúčastnilo 23 chlapců, z 50 dvanáctiletých respondentů se neúčastnilo 39 chlapců, z 53 třináctiletých respondentů se neúčastní 49 chlapců, ze 46 čtrnáctiletých chlapců neúčast potvrdilo 44 chlapců a z 29 patnáctiletých respondentů se jich neúčastnilo žádné soutěže 26 chlapců.

**Tabulka 5.** Sportovní aktivity Jablonce nad Nisou v uplynulých dvou měsících.

|                         | 11 let | 12 let | 13 let | 14 let | 15 let |
|-------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Mšenská olympiáda       | 3      | 2      | 0      | 0      | 0      |
| Mšenský přespolní běh   | 6      | 4      | 3      | 1      | 3      |
| Jablonecký triatlon MTB | 0      | 1      | 1      | 1      | 0      |
| O Jabloneckého klokánka | 2      | 1      | 0      | 0      | 0      |
| Nezúčastnil             | 23     | 39     | 49     | 44     | 26     |
| Počet respondentů       | 29     | 50     | 53     | 46     | 29     |

Zdroj: vlastní

Obrázek 6. nám znázorňuje, kolik chlapců ve věku 11 – 15 let se účastnilo nebo neúčastnilo sportovních aktivit nabízené Jabloncem nad Nisou.



**Obrázek 6.** Sportovní aktivity pořádané Jabloncem nad Nisou.

Zdroj: vlastní

Vysvětlivky: osa x ukazuje sportovní aktivity, osa y ukazuje počet dětí.

## 5.2 Dívky

180 dotazovaných respondentek.

Tabulka 6. znázorňuje, že z celkového počtu 19 jedenáctiletých respondentek se organizované sportovní činnosti účastní 3 dívky 3x a více, 6 dívek 2x, 5 dívek 1x a 5 dívek se neúčastní.

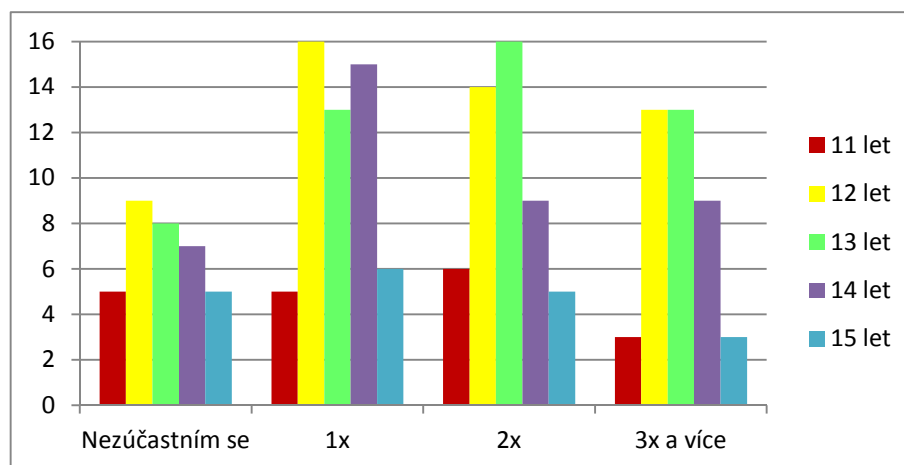
Z 52 dvanáctiletých respondentek se účastní 3x a více 13 dívek, 2x 14 dívek, 1x 16 dívek a neúčastní se 9 dívek. Celkový počet třináctiletých respondentek činí 50 dívek a z toho 13 dívek se organizované sportovní činnosti účastní 3x a více, 16 dívek se účastní 2x, 13 dívek 1x a neúčastní se 8 dívek. Mezi 40 čtrnáctiletými respondentkami se 3x a více účastní 9 dívek, 2x 9 dívek, 1x 15 dívek a neúčastní se 7 dívek. Z 19 patnáctiletých respondentek se účastní organizované sportovní činnosti 3x a více 3 dívky, 2x 5 dívek, 1x 6 dívek a neúčastní se 5 dívek.

**Tabulka 6.** Týdenní účast na organizované sportovní činnosti mimo TV.

|                   | 11 let | 12 let | 13 let | 14 let | 15 let |
|-------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Neúčastním se     | 5      | 9      | 8      | 7      | 5      |
| 1x                | 5      | 16     | 13     | 15     | 6      |
| 2x                | 6      | 14     | 16     | 9      | 5      |
| 3x a více         | 3      | 13     | 13     | 9      | 3      |
| Počet respondentů | 19     | 52     | 50     | 40     | 19     |

Zdroj: vlastní

Týdenní účast na organizované sportovní činnosti mimo povinnou tělesnou výchovu vidíme na následujícím obrázku 7.



**Obrázek 7.** Znázornění účasti na organizované sportovní činnosti mimo TV.

Zdroj: vlastní

Vysvětlivky: osa x znázorňuje počet účastí za týden, osa y znázorňuje počet dětí.

Tabulka 7. nám ukazuje, co respondentky nevíce zohledňují při výběru pohybové aktivity.

Jedenáctileté respondentky se nejvíce chtějí věnovat aktivní zábavě (12 dívek), 7 dívek věnuje pozornost své fyzické zdatnosti, 6 dívek chce zlepšení vzhledu, 4 dívky se chtějí naučit novým věcem a 1 dívka zohledňuje cenu aktivity.

Z 52 dvanáctiletých respondentek si 33 dívek vybralo aktivní zábavu při konání PA, 18 dívek zohledňuje svou fyzickou zdatnost, vždy po 14 dívkách chce získat nové schopnosti a dovednosti a zlepšit svůj vzhled, pro 6 dívek je důležitá cena aktivity a 3 dívky se věnují rodinné tradici.

Třináctileté dívky, což činí 50 respondentek, se opět shodly na důležité aktivní zábavě při PA (30 dívek), 21 dívek chce získat možnost naučit se novým věcem, 12 dívek bere v úvahu svoji fyzickou zdatnost, 11 dívek si vybírá aktivity vedoucí ke zlepšení vzhledu, 4 dívky se věnují rodinné tradici a 3 dívky zohledňují cenu aktivity.

Ze 40 čtrnáctiletých respondentek si 21 dívek vybírá PA dle aktivní zábavy, 15 dívek chce získat nové schopnosti a dovednosti, 12 dívek si chce zlepšovat vzhled, 10 dívek provádí PA dle své fyzické zdatnosti, 4 dívky si vybírají PA dle ceny.

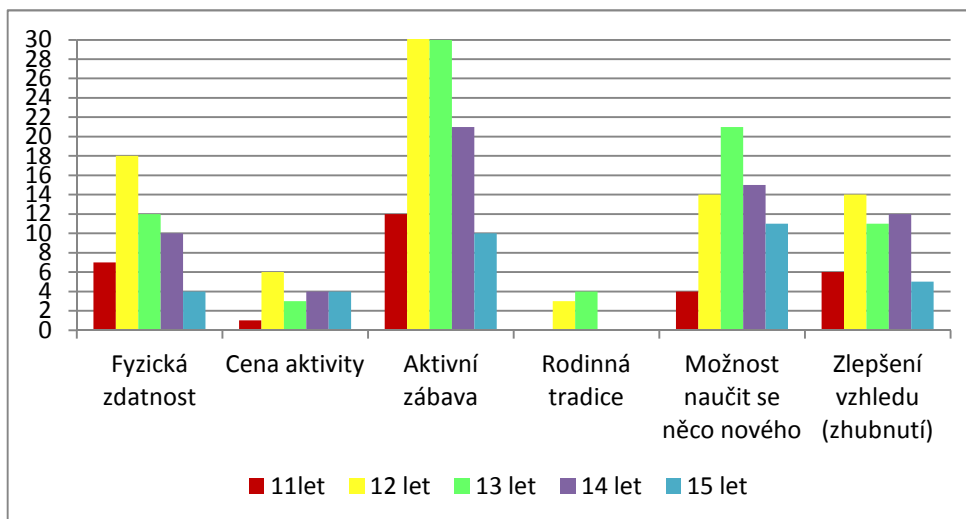
Mezi 19 patnáctiletými respondentkami si vybírá PA 11 dívek možnost učit se novým věcem, 10 dívek potřebuje aktivní zábavu, 5 dívek se zabývá zlepšení vzhledu a po 4 dívkách zohledňuje fyzickou zdatnost a cenu aktivity.

**Tabulka 7.** Rozhodující aspekt pro výběr pohybové aktivity.

|                               | 11let     | 12 let    | 13 let    | 14 let    | 15 let    |
|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Fyzická zdatnost              | 7         | 18        | 12        | 10        | 4         |
| Cena aktivity                 | 1         | 6         | 3         | 4         | 4         |
| Aktivní zábava                | 12        | 33        | 30        | 21        | 10        |
| Rodinná tradice               | 0         | 3         | 4         | 0         | 0         |
| Možnost naučit se něco nového | 4         | 14        | 21        | 15        | 11        |
| Zlepšení vzhledu (zhubnutí)   | 6         | 14        | 11        | 12        | 5         |
| <b>Počet respondentů</b>      | <b>19</b> | <b>52</b> | <b>50</b> | <b>40</b> | <b>19</b> |

Zdroj: vlastní

Obrázek 8. znázorňuje, čemu žákyně věnují nejvíce pozornosti při vybírání pohybové aktivity, které se budou věnovat.



**Obrázek 8.** Znázornění hledisek pro výběr PA dle důležitosti.

Zdroj: vlastní

Vysvětlivky: osa x znázorňuje hlediska pro výběr PA, osa y znázorňuje počet dětí.

Tabulka č. 8 nám ukazuje, kolik respondentek se vůbec neúčastní pohybových a sportovních aktivit ve svém volném čase.

Z 19 jedenáctiletých respondentek se PA neúčastní 1 dívka, z 52 dvanáctiletých respondentek se PA neúčastní 5 dívek, mezi 50 třináctiletými respondentkami se neúčastní PA 4 dívky, ze 40 čtrnáctiletých respondentek se PA neúčastní 6 dívek a mezi patnáctiletými respondentkami nebyla neúčast zaznamenána.

V devátém obrázku vidíme, že mezi 18 jedenáctiletými respondentkami se 11 dívek účastní PA samy, s klubem nebo organizací, 5 dívek se účastní PA s rodiči a 2 dívky navštěvují školní aktivity. Ze 47 dvanáctiletých respondentek se 37 dívek účastní PA samy, s klubem nebo organizací, 6 dívek se účastní s rodiči a 4 dívky se školou. Ze 46 třináctiletých respondentek se účastní PA samy, s klubem či organizací 36 dívek, dále vždy po 5 dívkách se účastní PA s rodiči nebo se školou. Z 34 čtrnáctiletých respondentek se účastní PA samy, pod klubem, organizací 27 dívek, 4 se účastní se školou a 3 s rodiči. Mezi 19 patnáctiletými respondentkami

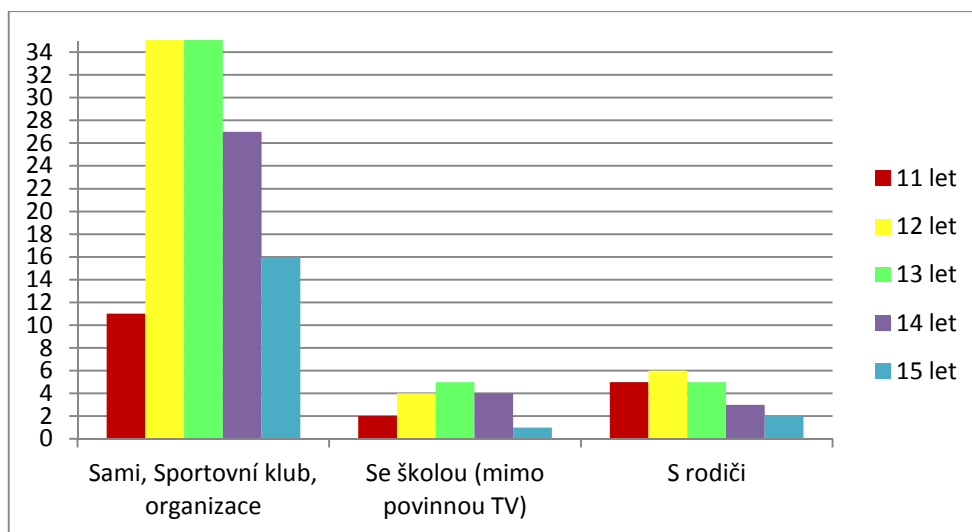
se 16 dívek účastní PA samy, s klubem neb organizací, 2 se účastní PA s rodiči a 1 dívka navštěvuje školní aktivity.

**Tabulka 8.** Způsob účasti na sportovních a pohybových aktivitách.

|                                  | 11 let    | 12 let    | 13 let    | 14 let    | 15 let    |
|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Sami, sportovní klub, organizace | 11        | 37        | 36        | 27        | 16        |
| Se školou (mimo povinnou TV)     | 2         | 4         | 5         | 4         | 1         |
| S rodiči                         | 5         | 6         | 5         | 3         | 2         |
| <b>Počet respondentů</b>         | <b>18</b> | <b>47</b> | <b>46</b> | <b>34</b> | <b>19</b> |

Zdroj: vlastní

Nejčastější způsob účasti na sportovních a pohybových aktivitách žákyň nám znázorňuje obrázek 9.



**Obrázek 9.** Znázornění nejčastějšího způsobu účasti na pohybových a sportovních aktivitách.

Zdroj: vlastní

*Vysvětlivky: osa x znázorňuje způsob účasti na sportovních a pohybových aktivitách, osa y znázorňuje počet dětí.*

Tabulka 9. znázorňuje, jakými pohybovými a sportovními aktivitami se respondentky účastní alespoň jednou týdně.

Mezi jedenáctiletými respondentkami se vždy po 8 dívkách účastní plavání a tance, 5 dívek se věnuje in-line bruslení, vždy po 3 dívkách hraje fotbal nebo futsal a navštěvují moderní gymnastiku. Vždy po 2 dívkách hraje florbal, basketbal, posilují či navštěvují fitness, lyžují na běžkách a jezdí na kole. Po 1 dívce provozují orientační běh, turistiku, sportovní horolezectví, sjezdové lyžování a atletiku.

Z dvanáctiletých respondentek jich 21 tančuje, 14 dívek jezdí na in-line bruslích, 10 dívek provozuje cyklistiku, 9 dívek navštěvuje plavání, po 6 dívkách hraje basketbal nebo se zabývá turistikou, po 4 dívkách chodí do fitness, posilovny a jezdí na sjezdových lyžích, vždy 3 dívky chodí na atletiku, po 2 dívkách navštěvuje bojové sporty, moderní gymnastiku, fotbal nebo futsal, házenou a orientační běh, vždy 1 dívka jezdí na běžeckých lyžích, hraje volejbal nebo navštěvuje sportovní horolezectví a aerobik.

Třináctileté respondentky nejvíce, tedy 14 dívek, provozuje tanec, 9 dívek plave, vždy 8 dívek navštěvuje posilovnu a fitness a jezdí na in-line bruslích, po 6 dívkách jezdí na kole a hraje házenou, pokaždé 4 dívky provozují atletiku, volejbal, florbal, basketbal, aerobik a turistiku, 3 dívky lyžují na sjezdových lyžích, po 2 dívkách se věnuje bojovým sportům, sportovnímu horolezectví a kanoistice, po 1 dívce jezdí na běžeckých lyžích, věnuje se raketovým sportům a orientačnímu běhu.

Čtrnáctileté respondentky uvedly, že 11 dívek se věnuje tanci, po 8 dívkách in-line bruslení a plavání, 6 dívek posilování a fitness, po 5 dívkách hraje basketbal a věnuje se cyklistice, po 4 dívkách se věnuje atletice, sjezdovému lyžování, volejbalu a turistice, po 3 dívkách se věnuje běžeckému lyžování, aerobiku a florbalu, vždy po 2 dívkách se věnuje bojovým sportům, sportovnímu horolezectví a orientačnímu běhu, po 1 dívce se věnuje raketovým sportům a házené.

Mezi patnáctiletými respondentkami se 7 dívek věnuje posilování a fitness, 5 dívek se věnuje tanci, po 4 dívkách se věnuje cyklistice a turistice, po 3 dívkách jezdí na in-line bruslích a plave, vždy po 2 dívkách se věnuje sportovnímu horolezectví a házené. Po 1 dívce se věnuje orientačnímu běhu, kanoistice, aerobiku, florbalu, volejbalu, běžeckému lyžování, atletice, bojovým sportům.

Z důvodů minimální účasti na ledním hokeji, dračích lodích a softbalu, nebyly tyto sporty zařazeny do tabulky.

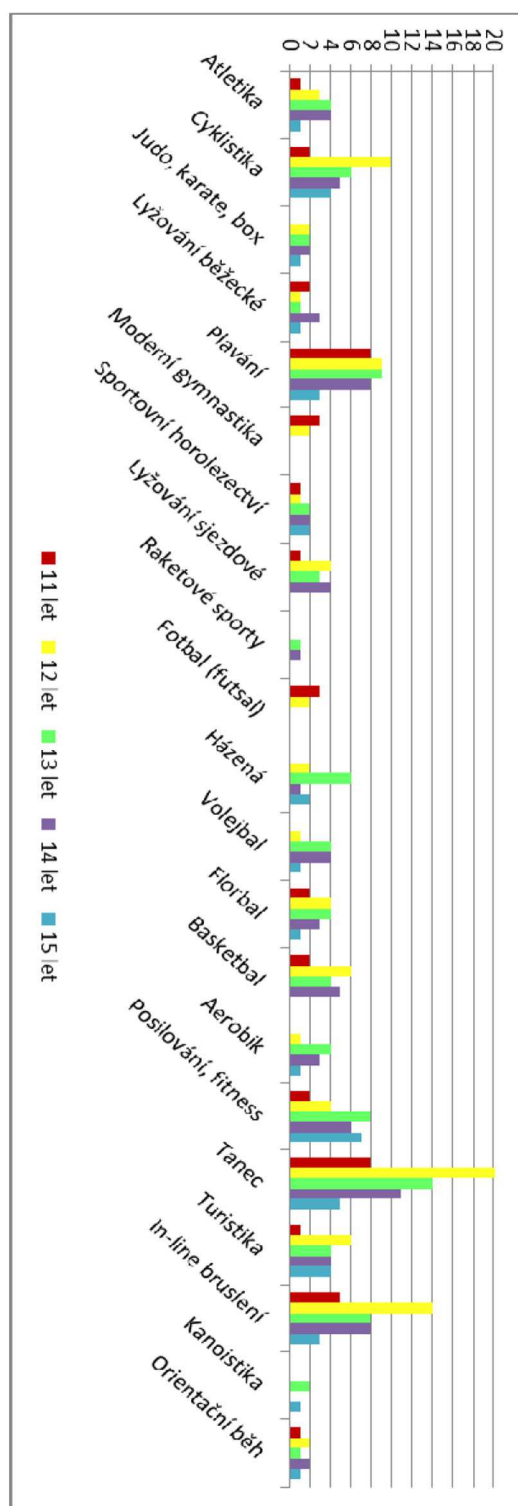


**Tabulka 9.** Výčet sportovních a pohybových aktivit.

|                        | 11 let | 12 let | 13 let | 14 let | 15 let |
|------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Atletika               | 1      | 3      | 4      | 4      | 1      |
| Cyklistika             | 2      | 10     | 6      | 5      | 4      |
| Judo, karate, box      | 0      | 2      | 2      | 2      | 1      |
| Lyžování běžecké       | 2      | 1      | 1      | 3      | 1      |
| Plavání                | 8      | 9      | 9      | 8      | 3      |
| Moderní gymnastika     | 3      | 2      | 0      | 0      | 0      |
| Sportovní horolezectví | 1      | 1      | 2      | 2      | 2      |
| Lyžování sjezdové      | 1      | 4      | 3      | 4      | 0      |
| Raketové sporty        | 0      | 0      | 1      | 1      | 0      |
| Fotbal (futsal)        | 3      | 2      | 0      | 0      | 0      |
| Házená                 | 0      | 2      | 6      | 1      | 2      |
| Volejbal               | 0      | 1      | 4      | 4      | 1      |
| Florbal                | 2      | 4      | 4      | 3      | 1      |
| Basketbal              | 2      | 6      | 4      | 5      | 0      |
| Aerobik                | 0      | 1      | 4      | 3      | 1      |
| Posilování, fitness    | 2      | 4      | 8      | 6      | 7      |
| Tanec                  | 8      | 21     | 14     | 11     | 5      |
| Turistika              | 1      | 6      | 4      | 4      | 4      |
| In-line bruslení       | 5      | 14     | 8      | 8      | 3      |
| Kanoistika             | 0      | 0      | 2      | 0      | 1      |
| Orientační běh         | 1      | 2      | 1      | 2      | 1      |
| Počet respondentů      | 19     | 52     | 50     | 40     | 19     |

Zdroj: vlastní

Znázornění jakým sportům a pohybovým aktivitám se žákyně druhého stupně základních škol účastní, vidíme na obrázku 10.



**Obrázek 10.** Sportovní a pohybové aktivity

Zdroj: vlastní

Vysvětlivky: osa x znázorňuje druhy sportů a pohybových aktivit,  
osa y znázorňuje počet dětí.

Tabulka 10. znázorňuje, že Mšenské olympiády se zúčastnilo 6 dívek ve věku jedenáct let a 7 dívek ve věku dvanácti let. Mšenského přespolního běhu se účastnila 1 jedenáctiletá dívka, 6 dvanáctiletých děvčat, 3 třináctileté dívky a 2 čtrnáctiletá děvčata. Jablonecký triatlon MTB měl zastoupení pouze v 1 čtrnáctileté dívce. O Jabloneckého klokánka se pokusilo 1 dvanáctileté děvče a 2 čtrnáctiletá děvčata.

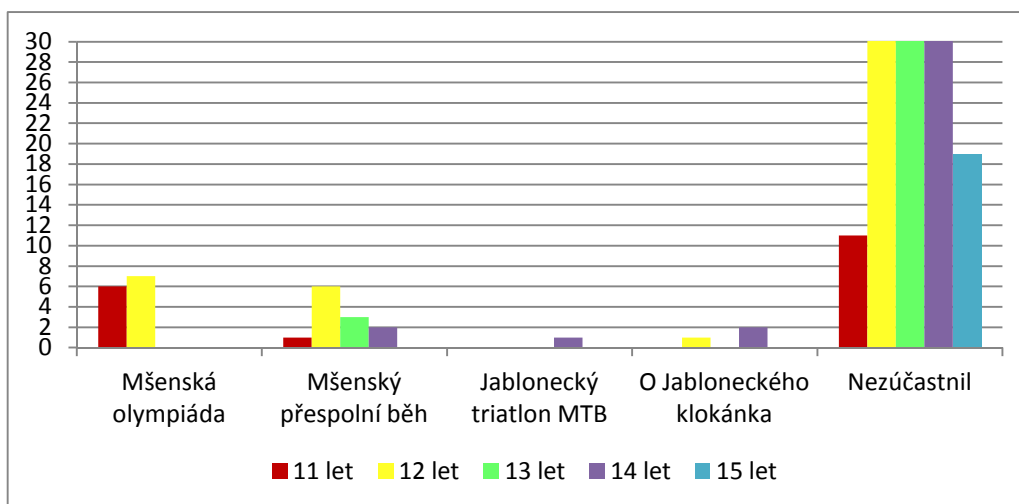
Neúčast na jabloneckých akcích uvedlo 11 jedenáctiletých děvčat, 41 dvanáctiletých děvčat, 47 třináctiletých děvčat, 35 čtrnáctiletých děvčat a všechna, tedy 19, patnáctiletá děvčata.

**Tabulka 10.** Sportovní aktivity Jablonce nad Nisou v uplynulých dvou měsících.

|                          | 11 let    | 12 let    | 13 let    | 14 let    | 15 let    |
|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Mšenská olympiáda        | 6         | 7         | 0         | 0         | 0         |
| Mšenský přespolní běh    | 1         | 6         | 3         | 2         | 0         |
| Jablonecký triatlon MTB  | 0         | 0         | 0         | 1         | 0         |
| O Jabloneckého klokánka  | 0         | 1         | 0         | 2         | 0         |
| Nezúčastnil              | 11        | 41        | 47        | 35        | 19        |
| <b>Počet respondentů</b> | <b>19</b> | <b>52</b> | <b>50</b> | <b>40</b> | <b>19</b> |

Zdroj: vlastní

Obrázek 11. nám znázorňuje, kolik dívek ve věku 11–15 let se účastnilo nebo neúčastnilo sportovních aktivit nabízené Jabloncem nad Nisou v uplynulých dvou měsících.



**Obrázek 11.** Sportovní aktivity pořádané Jabloncem nad Nisou.

Zdroj: vlastní

Vysvětlivky: osa x ukazuje sportovní aktivity, osa y ukazuje počet dětí.

## 6 DISKUZE

V této práci jsme se zabývali pohybovými aktivitami dětí staršího školního věku, což je 11–15 let. Zajímalo nás, nejen jakými sporty tráví svůj volný čas, jak často a jakým způsobem, ale také zda dávají přednost kolektivnímu nebo individuálnímu sportování. V neposlední řadě jsme se zajímali o nabízené aktivity a sportovní zázemí města Jablonce nad Nisou, a zda k nim mají žáci snadný přístup. Důležitým aspektem k vyhodnocení a porovnání anket byl věk a pohlaví respondentů.

Významné a velmi uspokojivé bylo v této práci zjištění, že se většina dotazovaných dětí v Jablonci nad Nisou věnuje pohybovým aktivitám nebo sportům ve svém volném čase. Ačkoliv jsme zjistili, že si většina respondentů a respondentek vybírá aktivity také dle své fyzické zdatnosti, což může zahrnovat i tělesné proporce, je zájem o sport a pohybové aktivity z jejich strany vysoký.

Neméně důležité informace jsme získali z otázky č. 3, kde tedy na obrázcích 4. a 9. vidíme, že nejčastější způsob účasti na pohybových a sportovních aktivitách je pod klubem či organizací, dále i samostatně. Hlavní je pro nás tedy fakt (vzhledem k počtu všech dotazovaných respondentů), že město Jablonec nad Nisou má velmi dostačující a různorodou nabídku sportovních klubů, sportovišť a organizací, kterých mohou žáci využívat. O čemž jsme se mohli dále přesvědčit i v otázce č. 4.

Sporty, které mají největší zastoupení u chlapců, nám znázorňuje obrázek 5. Jsou to hlavně fotbal, florbal, cyklistika a plavání. Ovšem velký údiv vzbudila vysoká účast třináctiletých a čtrnáctiletých respondentů na posilování a fitness. Jak uvádí Perič (2008, s. 82), v tomto věku je možné zahájit systematictější silový trénink, ale činky, kotouče a jiné náčiní by neměly přesáhnout 2kg. Zde tedy není jisté, že adolescenti provádí cviky správně, se správnou zátěží, čímž si mohou zapříčinit špatný tělesný vývoj.

Totéž nám znázorňuje u dívek obrázek 10. Podle očekávání má u dívek nejvyšší zastoupení tanec a to převážně mezi 12–13 letými děvčaty. Dále pak se většina věnuje in-line bruslení, cyklistice a posilování s fitness.

U poslední anketní otázky jsme v grafu zaznamenali u chlapců vysokou neúčast na kterékoli akci pořádané Jabloncem nad Nisou nebo námi vybranými

školy v posledních dvou měsících. Mezi dívčími respondentkami tomu bylo stejně tak. Když se podíváme na výsledky 4 otázky, u dívčích a chlapeckých respondentů, a porovnáme je s účastí na sportovní akci Jablonecký Triatlon MTB, je zvláštní, že účast je téměř nulová. Ačkoliv mnoho dívek a chlapců se právě věnuje cyklistice a plavání. Je tedy evidentní, že kdyby se rozšířila propagace sportovních akcí a aktivit o letáky a plakáty nebo rozhlas, počet účastníků by se jistě zvýšil. Můžeme se domnívat, že žáci základních škol Jablonecký měsíčník nepročítají a tudíž o nabízených sportovních akcích nemusejí vědět.

Dalším zjištěným faktem je malý zájem o baseball či softbal mezi staršími dětmi na základních školách, ačkoliv tu tyto sporty mají dobré zázemí. Mohli bychom městu doporučit, aby tyto sporty propagovalo nejprve pomocí uspořádání exhibičního zápasu. Což znamená pozvat známé a nejlepší hráče (hráčky) z ČR a nejlépe jako soupeře zahraniční tým. Dále by bylo dobré, kdyby jablonecké týmy pořádaly o prázdninách baseballové nebo pro dívky softbalové tábory. V neposlední řadě se můžou trenéři softbalu a baseballu domluvit na spolupráci s Domem dětí a mládeže, kde by bylo vhodné zařadit tyto sporty na různých akcích pořádané touto institucí.

## 7 ZÁVĚR

Cílem práce bylo analyzovat volnočasově-pohybové aktivity pro žáky staršího školního věku v Jablonci nad Nisou.

Z anketního šetření jsme zjistili, že přes poměrně nízký věk se mnoho jedenáctiletých a dvanáctiletých chlapců i dívek účastní organizovaných sportovních aktivit 3x a více, což vzhledem k jejich tělesnému vývoji nemusí být dobré, jelikož jejich svaly a kostra ještě nejsou připraveny k takovému vypětí sil (Perič 2008, s. 81).

Můžeme tvrdit, že chlapci ve věku 14–15 let, se organizované sportovní činnosti účastní nejvíce právě pro to, že se v nějakém klubu či organizaci pohybují od útlého věku. Tím, že v tomto věku je nejvíce zastoupena možnost, že se neúčastní žádné organizované činnosti, může být vysvětlováno také, že v tomto věku začíná být velký zájem o rvavé, pubescentní sporty, které jsou obsaženy spíše v oblasti individuálních sportů.

Z celého vzorku respondentů jsme zjistili, že u chlapců i u dívek, při výběru pohybových aktivit nejvíce převládá zájem o aktivní zábavu, dále rozhoduje jejich fyzická zdatnost a možnost získat nové schopnosti a dovednosti.

Dále je zřetelné, že nejčastější způsob provádění sportovních a pohybových aktivit chlapců i dívek je pod sportovními kluby a organizacemi nebo se věnují ve volném čase sportovním a pohybovým aktivitám sami s vlastní motivací.

Práce znázorňuje nejen, že adolescenti, zdá se, mají dostatečný zájem o trávení volného času pohybem, ale také, že nabídka volnočasově-pohybových aktivit a sportů je v Jablonci nad Nisou velká a různorodá. Nejen naši respondenti, ale všichni v jakémkoli věku mají v tomto městě velmi rozmanitou nabídku sportovišť, sportovních klubů a organizací a také možnost trávit volný čas pohybem i v okolí města.

Výsledky práce budou, po předchozí domluvě, poslány ke zpětné vazbě všem zástupcům základních škol, kde proběhne následná konzultace s autorkou práce. V neposlední řadě budou výsledky odeslány také na magistrát města Jablonce nad Nisou do sekce Sport a finanční příspěvky z rozpočtu města, kde si práci vyžádal pan Jiří Kubsch.

## 8 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ANON, 2010. *Časová osa dějin Jablonecka* [online]. Aktualizace 11. 9. 2012 [vid. 2013-01-31]. Dostupné z: <http://www.jablonec.com/cs/turisticke-informacni-centrum/jablonec-nad-nisou/historie/casova-osa-dejin-jablonecka.html>.

HOFBAUER, B., 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-927-5.

KOLETKIV AUTORŮ. 2007. *Pohybová aktivita a zdraví*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 978-80-7372-286-9.

KOMEŠTÍK, B., 2006. *Kinantropologie-Antropomotorika-Metodologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-1284-5.

NĚMEC, J., 2002. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-012-3.

PÁVKOVÁ, J. a kol., 1999. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-295-5.

PERIČ, T., 2008. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2643-4.

ROSSMAN, J. R., SCHLATTER, B. E., 2011. *Recreation Programming: Designing and Staging Leisure Experiences* [online]. United States: Sagamore Publishing LLC [vid. 2013-01-31]. ISBN 978-1-57167-671-9. Dostupné z: <http://www.sagamorepub.com/products/recreation-programming-6th-ed>.

ŘÍČAN, P., 2006. *Cesta životem: vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7367-124-7.



SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B., 2009. *Psychologie sportu*. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum. ISBN 978-80-246-1602-5.

SUCHOMEL, A., 2006. *Tělesně nezdatné děti školního věku*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7372-140-6.

VÁGNEROVÁ, M., 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.

VITVAR, P., 2006. *Sportovní subjekty*. [online]. [vid. 2013-01-31]. Dostupné z: <http://www.mestojablonec.cz/cs/kultura-a-sport/sport/sportovni-subjekty.html>.



## **9 PŘÍLOHY**

Příloha č. 1: Anketa k pohybovým aktivitám žáků staršího školního věku  
v Jablonci nad Nisou

**ANKETA K POHYBOVÝM AKTIVITÁM ŽÁKŮ STARŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU  
V JABLONCI NAD NISOU.**

Milí žáci, dovoluji si Vás oslovit s prosbou o vyplnění anonymní ankety, která se týká analýzy volnočasově-pohybových aktivit žáků staršího školního věku. Zjištěné údaje budou použity pouze k vypracování praktické části Bakalářské práce. Vybrané odpovědi zaškrtněte (max. počet je uveden) nebo vypište slovy.

**Pohlaví:** ☐ chlapec ☐ dívka

**Věk:** \_\_\_\_\_ **Škola:** \_\_\_\_\_ **Třída:** \_\_\_\_\_

**Datum vyplnění:** \_\_\_\_\_

**1) Kolikrát týdně se účastníte organizované sportovní činnosti mimo povinnou tělesnou výchovu?**

☐ Neúčastním se ☐ 1x ☐ 2x ☐ 3x a více

**2) Čemu věnujete pozornost při výběru pohybové aktivity? (max. 2 odpovědi)**

☐ Fyzické zdatnosti ☐ Ceně aktivity ☐ Aktivní zábavě ☐ Rodinné tradici  
☐ Možnosti naučit se něco nového ☐ Zlepšení vzhledu (zhubnutí)

**3) Jakým způsobem se nejčastěji účastníte sportovních a pohybových aktivit?**

☐ Sami (Sportovní klub, organizace)  
☐ Se školou (mimo povinnou tělesnou výchovu)  
☐ S rodiči

**4) Jakým sportovním a pohybovým aktivitám se věnujete alespoň 1x týdně?**

**(max. 3 aktivity)**

| Individuální sporty                             | Týmové sporty                            | Ostatní aktivity                             |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Atletika               | <input type="checkbox"/> Basketbal       | <input type="checkbox"/> Aerobik             |
| <input type="checkbox"/> Cyklistika             | <input type="checkbox"/> Fotbal (futsal) | <input type="checkbox"/> Posilování, fitness |
| <input type="checkbox"/> Judo, karate, box      | <input type="checkbox"/> Házená          | <input type="checkbox"/> Tanec               |
| <input type="checkbox"/> Lyžování běžecké       | <input type="checkbox"/> Volejbal        | <input type="checkbox"/> Turistika           |
| <input type="checkbox"/> Plavání                | <input type="checkbox"/> Florbal         | <input type="checkbox"/> In-line bruslení    |
| <input type="checkbox"/> Moderní gymnastika     | <input type="checkbox"/> Baseball        | <input type="checkbox"/> Kanoistika          |
| <input type="checkbox"/> Sportovní horolezectví | <input type="checkbox"/> Lední hokej     | <input type="checkbox"/> Orientační běh      |
| <input type="checkbox"/> Lyžování sjezdové      | <input type="checkbox"/> Softbal         | <input type="checkbox"/> Dračí lodě          |
| <input type="checkbox"/> Raketové sporty        |  |  |

**5) Zúčastnili jste se v minulých dvou měsících některé z těchto sportovních aktivit nabízené Jabloncem nad Nisou?**

☐ Mšenská Olympiáda   ☐ Mšenský přespolní běh   ☐ Jablonecký triatlon MTB

☐ O Jabloneckého klokánka   ☐ Nezúčastnil